

సచిత్ర సహజ వైద్య మాస పత్రిక

సంవత్సర చందా

రు 3-0-0 లు.

బెజవాడ

1-1-37

దురితము

అయ్యో ! మనము తలచిన యల్పకార్యము నకేమన వ్యాధులు ఆతంకము [illegible] జేయుచున్నవి. అయినను శ్రద్ధవహించి........యీ వ్యాధులను బార[illegible]చును సత్వరీతముగా నెరవేర్ప దలపవలయును. ఇతరుల వ్యాధులనుగురించి మిగుల శ్రద్ధవహించుట[illegible]నారోగ్యముగా నున్న [illegible]యమునం దగ్గదునకై శ్రద్ధచేయకుండుట యును గలదు. ఇది యొకగొప్పనేరమేయని పెద్దలు నుడువుదురు. ప్రజల, ననేకులను సుఖులనుగావించి తన భార్యాపిల్లలను గష్టపెట్టినవాని కెట్టి పాపము కలుగునో తన శరీరారోగ్యమునుగురించి పాటుపడని వారికి నట్టి దురితమే కలుగును. శరీరమే బాగు లేకున్న నేసత్కార్యమును జేయుట సాధ్యముగాదు.

భండారు అచ్చమాంబ.

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంధములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
సునిశితవైద్యం	4 8 0	3 8 0
ప్రౌఢప్రభాకరం	2 0 0	1 8 0
సూర్యకిరణచికిత్స	0 12 0	0 8 0
ఆరోగ్యప్రభాకరం	0 4 0	0 3 0
వర్ణచికిత్స	0 6 0	0 4 0
వర్ణవైద్యమంజరి	0 6 0	0 4 0
వర్ణవైద్యము	0 5 0	0 4 0

జలచికిత్సాగ్రంధములు

తొట్టివైద్యము	3 0 0	2 8 0
లక్ష్మణజలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
నైపీయ జలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
తొట్టిస్నాననియమములు	0 6 0	0 4 0
ధారాచికిత్స	0 4 0	0 3 0
వేడినీటికాపు ఉబ్బసపుచికిత్స	0 6 0	0 4 0
ఉషఃపానము	0 6 0	0 4 0
కూనేమహర్షిబోధ	0 2 0	0 1 0
జస్టుచికిత్స	0 10 0	0 8 0

ఆహారశాస్త్రగ్రంధములు

నిర్వికారభావిజీవనము (కొబ్బరినిగూర్చి)	1 8 0	1 0 0
ఆహారము 1 భాగము	0 12 0	0 8 0
డిటో 2 భాగము	0 4 0	0 3 0
పచ్చితిండివలనిప్రయోజనములు	0 12 0	0 8 0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0	0 4 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
జంబీర చికిత్స	0 3 0	0 2 0
సమరసాహారము విరుద్ధాహారమిశ్రమం	0 2 0	0 1 0
ఆహారసమ్మేళనపు గోల	0 2 0	0 1 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
క్షీరచికిత్స	0 4 0	0 3 0
అపక్వశాకాహారఅద్వైతసిద్ధాంతం	2 0 0	2 0 0

దురభ్యాసఖండనములు

జీవహింస	0 4 0	0 3 0
అనుభవానందము	0 12 0	0 8 0

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
మహారోగము	0 8 0	0 6 0
పొగచుట్ట — ముక్కుపొడుం	0 4 0	0 3 0
కల్లుముంత — సారాపీపా	0 4 0	0 3 0
ఔషధవైద్య మొకయూహాశాస్త్రము	0 4 0	0 2 0
టీకాలవలనేమి? డాక్టర్లఅభిప్రాయము	0 4 0	0 2 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
తెల్లచక్కెరవలనివిపత్తు	0 6 0	0 4 0

ఆరోగ్యవిషయకగ్రంధములు

స్వాభావికచికిత్సానియమములు	0 5 0	0 4 0
ఆరోగ్యాదర్శము	0 8 0	0 7 0
ప్రకృతిచికిత్సోపన్యాసములు 3 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	0 5 0	0 4 0
శిశుమాతల కొరకు సందేశము	0 4 0	0 3 0
ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0 3 0.	0 2 0

వివిధచికిత్సాగ్రంధములు

దీర్ఘరోగచికిత్సాసారము	1 8 0	1 8 0
ప్రాకృతచికిత్సార్ణవములు		
1 భాగము	1 8 0	1 0 0
2 భాగము	1 4 0	0 15 0
3 భాగము	1 8 0	1 0 0
4 భాగము	0 6 0	0 4 0
5 భాగము	0 6 0	0 4 0
6 భాగము	0 6 0	0 4 0
7 భాగము	0 6 0	0 4 0
ఉపవాసచికిత్స	1 0 0	0 12 0
జస్టుచికిత్స	0 10 0	0 8 0
ధ్యానచికిత్స	0 8 0	0 6 0
జంబీరచికిత్స	0 3 0	0 2 0
యోగచికిత్స	0 6 0	0 4 0
సంవాహనచికిత్స	0 6 0	0 4 0
రక్తపరీక్షాళనచికిత్స	0 5 0	0 3 0
స్వాభావికచికిత్సా నియమములు	0 5 0	0 4 0
వైదికచికిత్సాపద్ధతి	0 5 0	0 3 0

అడ్రసు—మేనేజరు ప్రకృతి, బెజవాడ.

సంవత్సరచందా
రు 3-0-0.

రిజస్టరుడ
నెం. M. 1424

ప్రకృతి

సహజవైద్యమాసపత్రిక

సంపుటము ౧౯ | జనవరి 1937 | సంచిక 1

విషయసూచిక

చందాదార్లకు మనవి

ఈనెలతో ప్రకృతిపత్రికకు క్రొత్తసంపుటము ప్రారంభమైనది. ఈసంవత్సరము చందాలు బాకీయున్నవారు ఈసంచిక అందినవెంటనే వారిచందాలను పంప ప్రార్థించుచున్నాము. పత్రిక అక్కరలేనివారు మాకు తెలియపరచప్రార్థన. వి. పి. చేసిన పోస్టుఖర్చులు అనవసరముగ ఎక్కువగును, కాన మనియార్డరుద్వారానే పంపకోరుచున్నాము.

మేనేజరు, ప్రకృతిపత్రిక.

ఆరోగ్యగోష్ఠి

సంపాదకుడు.

బలము - ఆరోగ్యము

బెజవాడ వచ్చినారు ప్రొఫెసరు టి. లక్ష్మీనారాయణగారు. ఆయన రివాల్వరులోనుంచి వదలిన గుండును చేతితో పట్టుకున్నారు. అందరు చూచినారు. దీనిలో కనుకట్టుగారడీ యేమీలేదు. నువ్వులు పిండి నూనె తీశారు. బెజవాడలో నొక లక్ష్మీపుత్రుడు గుండుపట్టినందుకు రు 25/-లు బహుమతి చేసినాడు. పెటపెటలమీద గుండు పట్టేందుకు యెంతలాఘవము గావలెనో, యెంత గుండెనిబ్బరము కావలెనో ఆశ్చర్యము! అతడావిద్య యెట్లభ్యాసము చేసినాడో!! కొంచెము తప్పితే చేయి తూటుపడిపోతుంది.

మన దేశములో యిట్టి బలశాలురను మనకు వినోదము కలిగించే గారడివాండ్రవలె మనము భావింతుము. మనకు గూడా ప్రొఫెసరుగారు చూపిన అనేక యితర చమత్కారమైన ఫీట్లుచేయుట సాధ్యమవుననిన అనేకులు నమ్మరు. అది ఒక తెగ మనుష్యులపని యనియే అనేకుల నమ్మకము.

క్రిందటినెలలో ప్రొఫెసరు డి. కే. నాద్ అనే ఒక కుర్రవాడు చనిపోయినాడు. ఆంధ్రపత్రికలో అతనిబొమ్మ వేశారు. బొమ్మచూ[redacted]ంతనే అతని కండరపటుత్వము, అవయవసౌష్ఠవము చాలా ఆకర్షకముగా నున్నవి. అతనికి కలియుగ అభిమన్యు అనే బిరుదుగూడా ఉంది యెవరిచ్చారో గాని. అభిమన్యునివలెనే అతడు గూడా చిరుతప్రాయముననే మరణించినాడు.

అంత చిన్నతనములో అంత బలశాలి యెలా మరణించాడో అనేవిషయము యెవరికీతోచలేదు. అతనికి కొంతమంది శిష్యులుగూడా ఉండవచ్చును. ఇతరదేశములలో అంత బలశాలి యింత చిరుతప్రాయములో చనిపోతే, అతని ఆహారవిహారములను గురించీ, అతనికుండే దురభ్యాసములను గురించీ, అతను యెట్టికసరతు యెంత పరిమితితో చేసేవాడో అదీ బాగా వివేచనచేసి, పరిశోధించి తిరిగీ అంత చిన్నవయసులో యెవరూ అంత బలశాలురు చావకుండా ఉంటానికి యేవిధులు అవలంబించవలెనో నిర్ణయించేవారు.

మననిర్భాగ్యపు దేశములో యెట్టిబలశాలి యెంత చిన్నవయసులో మరణించినా అయ్యో అనికూడా అనుకోరు. అదంతా కర్మఫలము అనుకుంటే మనకు తృప్తికలుగుతుంది.

సాధారణంగా యిలాంటివాండ్లు యింత చిన్నవయసులో మరణించుటకు కొన్ని కారణములు తరుచు కనపడుచుండును. బలముకొరకు ప్రయత్నించే వారిలో చాలామందికి స్నానము చేయుట అవసరమనే తెలియదు. చేసేకసరత్తు కండరములనే పెంచునుగాని లోపలి అవయవ నిర్మాణమును బలపరచదు. ప్రతి బలార్థియు 'తయారు' తినును. ఆతయారుకు ఒక తలాతోకా ఉండదు. కొన్నిరకాల తయారుదినుసులు యివి. 1 పటికబెల్లం సీమబాదంకాయలు. 2 నేతిలో ఊరినగారెలు. 3 నేతిలోవేసినలడ్డూలు. 4 హల్వా. 5 సీమబాదం, పిస్తా, అక్రోటు ఇలాంటిరకాలు (Formulas) యెన్నోఉన్నవి. ఇవి యేవీగూడా బలార్థికి ఆరోగ్యము యివ్వవు. వాని దేహములోనుండి మలములు క్రమముగా వెడలిపోక రక్తములో కలసిపోవును. అట్టివాళ్లలో కొందరికి పిచ్చిపుట్టును. కొందరిట్లు అకాల

మునసే మరణింతురు. ఇంకను కొందరు దేహ క్రియలు క్రమము చెడి అనేకములగు రోగముల పాలగుదురు.

ప్రతీబలార్థియు ఆరోగ్యనియమములను యెరిగి యుండవలెను. అంతరవయవములక్రియలు తిన్నగా జరుగునట్లు చూచుకోవలెను. ఆహారము బలమునేగాక ఆరోగ్యమునుగూడ యివ్వగలిగి యుండవలెను. బలవంతమువిూదగాక ఆకలి బాధకే ఆహారముతినవలెను. ఈనియమములు బలార్థులకు తెలిసి అవలంబింపవలెను. అప్పుడే డి. కే. నాద్‌వంటిబలశాలుర మరణములు ఆగి పోవును.

హి మ వం త ము

అనగా చలికాలము. తెలుగు దేశమున యీఋతువులో కావలసినంత చలియు వేడియు నుండును. గాలి పొడిగానుండి యెక్కువప్రాణవాయువుతో గూడియుండును. ఈకాలమున యెంతయో వ్యాయామముచేసినను ఆయాసమును శ్రమయును గలుగదు. అనగా అదేవ్యాయామము వేసగిలో చేయుటకు యెక్కువ ఆయాసము గలుగును.

ఈదినములలో రాత్రులయందెక్కువ చలిగా నుండును. ఈచలితోగూడిన గాలియందు యెక్కువ ప్రాణవాయు వుండును. అందువలన కొద్దికాలమే నిద్రించినను దినమంతయు కష్టపడి పనిచేసినవాని దేహమునందలి మాలిన్యములన్నియు సమగ్రముగా ప్రాణవాయు సమ్మేళనచే దహింపబడి వెలువరించివేయబడును. అందువలన ఎంతస్వల్పకాల మాగాలిలో నిద్రించినను దేహమునందలి అలసట యంతయు తీరిపోవును. కాలికవ్యాధులుగలవారికీచలిగాలియందు నిద్రించుటవలన యెంతయేని మేలు గలుగును. తరుణవ్యాధులయందుగూడ జాగ్రత్తగల వైద్యుడు చలితో రోగనివారణ చేయగలిగియుండును. అయితే చలిగాలిలో పరున్నయెడల చలి వేయదా అను ప్రశ్న రావచ్చును. అంత చలి భరింపలేనియెడల బరువైన మప్పటి కప్పుకొనవచ్చును. ముక్కులుమాత్రము మూయునట్లు కప్పరాదు. అందువలన చలిగాలిలోనున్న ప్రాణవాయువంతయు ఊపిరితిత్తులలోనికి బోయి రక్తమును దాని ద్వారా యితర ధాతువులయందలి మాలిన్యములను దహించి వెలువరించి వేయును. జలుబుచేయదా? అని యింకొకప్రశ్న. ఊపిరితిత్తులలో గడ్డకట్టినశ్లేష్మమున్నప్పుడే యీ చలిగాలివలన జలుబుకలుగును. ఆ గడ్డకట్టిన శ్లేష్మమంతయు పలుచబడి వెలువరింపబడును. ఆ దినములలో ఆహారముమాత్రము కొంచెము తగ్గించి తినినయెడల వెంటనే ఆ జలుబంతయు అంతరించిపోవును. మరి జలుబుచేయదు. ఒడలునొప్పులుగూడ చేయవచ్చును. అదియును 4, 5 దినములే. తరువాత దేహము ఆ గాలి కలవాటుపడిపోవును. తరువాత నొప్పులుండవు.

ఈ కాలములోనే తప్ప లభింపనియింకొకఆరోగ్యవర్ధకమును, రోగనివారకమును నగు ప్రక్రియ గలదు. అది యేమన, మంచుపడినగరికమీద చెప్పులుగూడ తొడుగకయే నడచుట. ఇట్లు చేయుటవలన దేహమంతయు బలపడును. తలలోనున్న మాలిన్యములన్నియు దిగువకు లాగివేయబడి వెలువరింపబడును. అందువలన తలనొప్పి, తలదిమ్ము, తలతిరుగుట, కండ్లమంటలు, కండ్లకలకలు, మసకలు, పంటినొప్పులు, పోట్లు, పండ్లవెంట చీముకారుట, జలుబు, చెవిలో పోటు, చెవిలో హోరు, చీముకారుట, మొదలగునెన్నియేని వ్యాధుల కిది చికిత్సగా పనిచేయును. మల

ర్ధకము, శుక్లనష్టమును హరించుట కీనడక పెట్టినది పేరు. ఏమీ రోగము లేదనుకొనేవారు కూడ యీ రెండు నెలలూ మంచులో ఉదయం సూర్యోదయమునకు పూర్వమే ఆరంభించి 3, 4 మైళ్లు నడచిన యెంతయేని ఆరోగ్యము, బలము, ఉత్సాహము, చురుకుదనము, ఓర్పు మొదలగు సుగుణము లభివృద్ధి యగును. మా పాఠకులు యీ ప్రక్రియను అవలంబించి తాము అనుభవించిన సత్ఫలితముల తెలియపరచెదరు గాక! సూర్యోదయమునకు పూర్వమే చేసినచన్నీటి స్నానమువలన గలుగు మేలు వర్ణింపసాధ్యము గాదు. అందుకనియే మనపెద్దలు కృత్తికా స్నానములనియు మఘాస్నానములనియు నిర్దేశించి వానివలన పుణ్యము వచ్చునని చెప్పియున్నారు.

ప్రకృతి కార్యాలయట్రస్టు - బెజవాడ

1936 సంవత్సరం నవంబరునెలకు జమాఖర్చులు.

జమలు.	రు. అ. పై.	ఖర్చులు.	రు. అ. పై.
వెనుకటి నెలనిలువ	10- 8-5	ఖర్చు ప్రకృతిపత్రికఅచ్చుపనికి బాకీ	104- 4-0
జమస్టోర్సు అమ్మకము	58- 0-0	,, చిల్లరఅచ్చుపనులకు	1- 0-0
,, పుస్తకముల అమ్మకము	50-15-0	,, ప్రకృతి వి. పి. పోస్టేజీలు	0- 8-0
,, ,, పోస్టేజి	5-11-0	,, పత్రికపోస్టేజీలు	6- 5-3
,, ప్రకృతిపత్రికకు వచ్చిన చందాలు	29- 4-0	,, పుస్తకముల వి. పి. పోస్టేజీలు	4-15-6
,, ఇండియన్ నేచురోపాత్ డబ్బు	1-10-0	,, అచ్చుపనిక్రింద ఇచ్చినది	174- 8-0
,, ప్రకృతిపత్రికపోస్టేజీలు	0- 8-0	,, జనరలుపోస్టేజీలు	3- 3-3
,, అచ్చుపని	105- 4-0	,, స్టోర్సువస్తువులకొనుబడి	43-15-6
,, క్రోమోపతిఆనుపత్రివస్తువుల అమ్మకం	20- 0-0	,, పుస్తకములకొనుబడి	25- 0-0
,, అప్పులవసూళ్లు	8- 0-0	,, చిల్లరఖర్చులు	0- 5-0
,, ఇంటిఅద్దెలు	4- 0-0	,, స్టేషనరీ	2-15-3
,, గాంధికోఆపరేటివు బ్యాంకున తీసికొన్నది	190- 0-0	,, భరణములు	33- 5-4
,, కోఆపరేటివు బ్యాంకునుండి తీసికొన్నది	4 -8-0	,, నౌకర్లు	15- 4-0
,, పుస్తకముల బాకీవసూళ్లు	15- 0-9	,, పాతబాకీలుతీర్చినది	91-12-3
,, పుస్తకములు కొన్నవి	25- 0-0	,, అప్పుఇచ్చినది	3- 0-0
,, పుస్తకములకు అడ్వాన్సు	11-15-0	,, పత్రికబ్లాకులకు ఇచ్చినది	10- 0-0
		నిల్వరొక్కం	9-15-4
	540- 4-2		540- 4-2

కో॥ ఆదినారాయణశర్మ, మేనేజరు. అ॥ వేంకటరమణయ్య, కార్యదర్శి.

ప్రకృతి గృహ వైద్యము

౨౧ వ పాఠము.

అస్థిచికిత్స

౧ వ భాగము

ఎముకలయందును, కండరములందును, సంధిబంధములందును, కుటికలయందును, అవయవములందును హెచ్చుతగ్గులగు పెంపకమువలననే రోగములన్నియు కలుగుచున్నవని యీ శాస్త్రము చెప్పును. ఎముకలు అవియుండవలసినచోట నుండక స్థానచ్యుతిని పొందుటవలనను, వాని యొక్క కదలికకు ఆటంకము కలిగినప్పుడునూ రోగముగలుగునని యీశాస్త్రము బోధించును. కశేరుకాచికిత్సయందు పరీక్ష వెన్నుపామునకే. చికిత్సయును అచ్చటనే. కాని అస్థిచికిత్సయందు వెన్నుపామును పరీక్షించవలెను. చికిత్సచేయవలెను. దానికి తోడుగా ఇతర ఎముకలను, సంధులను, అవయవములనుగూడ పరీక్షించి చికిత్సచేయవలెను.

అంతమాత్రమున అస్థిచికిత్స కశేరుకాచికిత్సకన్న యెక్కువదని గాని తక్కువదని గాని చెప్పజాలము. ఇవి రెండును నిరౌషధచికిత్సలే. అవి ఇతరప్రకృతిచికిత్సలకు చాల సహాయకారులుగా నుండును.

కొందరు చికిత్సకులు కశేరుకాచికిత్సకన్న అస్థిచికిత్స గొప్పదందురు ఏమన అస్థిచికిత్సయందు కశేరుకాచికిత్సయందువలె తీవ్రముగు చర్యలు లేవు. అందువలన ప్రబలమగు అపకార మేమియు జరుగదు. కాని అస్థిచికిత్సలో ఫలితము కశేరుకాచికిత్సయందువలె వెంటనే కాన్పించదు. అస్థిచికిత్స కశేరుకాచికిత్సకన్న చాల పురాతనమైనది. కాని కశేరుకాచికిత్స ప్రచారములోనికి వచ్చువరకును అందు ఏవో కొన్ని చలనములు మాత్రముండెను. కశేరుకాచికిత్సయును అస్థిచికిత్సయే. కశేరుకాచికిత్స వాడుకలోనికి వచ్చిన తరువాతనే అస్థిచికిత్స అభివృద్ధిలోనికి వచ్చినది. అస్థిచికిత్సను బోధించుటకు అమెరికాలో కాలేజీలున్నవి. అచట మందువైద్యము యెన్ని సంవత్సరములు నేర్పెదరో అస్థిచికిత్సయును అన్ని సంవత్సరములు బోధింతురు. తాము నేర్పినదే సర్వసంపూర్ణమైనదనియు, యింకొక ఉపయోగకరమైనచికిత్స లేదనియు వారి నమ్మక. నిజమేమన యేరోగికి యేచికిత్స ఉపయోగకరమో చూచి చేయవలెను. అన్ని చికిత్సలును ఒకే మనిషికి యెప్పుడును ఉపయోగింపవు. ఒకే చికిత్స అందరికినీ ఉపయోగింపకపోవచ్చును.

అస్థిచ్యుతులు

వెన్నుపామునకు సంబంధించినంతవరకు పరీక్షయును, చికిత్సయును కశేరుకాచికిత్సయందు చెప్పబడిన విధానమే యిందును అవలంబింపబడును. కనుక వెనుకటి 4 ప్రకరణములను మావిద్యార్థి తిరిగి చదువవలెను.

ప్రక్కటెముకలయందు గలిగిన చ్యుతి: ప్రక్కటెముకలు ఒకదాని తరువాత నొకటి సమానదూరములో యిమిడిక గలిగియున్నవి. వానియందు హెచ్చుతక్కువలు గలిగినప్పుడు వానియొక్క కదలికయును క్రమము చెడును. ఇవి సాధారణముగా వెన్నుపూస

లను సరిచేయుటవలన సర్దుకొనును. కాని అప్పు డప్పుడు ప్రక్కటెముకలనుగూడ సరిజేయవలసి వచ్చును. ప్రక్కటెముకలలో గలుగు చ్యుతులను కొన్నింటిని యీ క్రింద వివరించుచున్నాను.

ప్రక్కటెముకలు దూరమగుట: ఊపిరి నిండుగా లోనికి పీల్చినపుడు యేప్రక్కటెముకక్రింద యెక్కువ ఖాళీ యుండునో ఆ యెముకక్రిందియెముక దూరమైనదని గుర్తింపవలెను. తల ముందుకు వంచినప్పుడు ఆదూరము తగ్గక అట్లనే నిలచియుండును. దీనిని తెలిసికొనుటకు ప్రత్యేకవిజ్ఞానమేమియు లేదు. వ్రేళ్లతో తాకి (స్పృశించి) తెలిసికొనవచ్చును

ప్రక్కటెముకలు ఒత్తుకొనుట: పైన చెప్పిన దానికిది కేవలము వ్యతిరేకమైనది. ఇందు రెండు ప్రక్కటెముకలకు మధ్యనుండు వ్యవధి తగ్గిపోయి ఒకదాని కొకటి సమీపమునకు ఒత్తుకొనును. గాలి పూర్తిగా వదలినప్పుడు అట్టి ప్రక్కటెముకల మధ్య నుండు వ్యవధి (ఖాళీ) తగ్గిపోయి యుండును. తల వెనుకవైపునకు వంచినను ఆ వ్యవధి పెరుగదు. ఇరుకుగానే యుండును.

ప్రక్కటెముక పొడుచుకొనివచ్చుట: భుజమును వెనుకకు విరిచినప్పుడు ప్రక్కటెముకలు యెట్లు ముందునకు వచ్చునో ఆ స్థితిలోనే యెల్లప్పుడును ప్రక్కటెముక ముందునకు పొడుచుకొనివచ్చును. అప్పుడది మిగిలిన ప్రక్కటెముకలకన్న ముందుగా నుండును. మెడయును తలయును ఆ వైపునకు యెదురువైపునకు చుట్టినను ఆ ప్రక్కటెముక మామూలు స్థితికి రాదు.

జత్రువుచ్యుతి: మొదటి పాఠములోని అస్థిపంజరముయొక్క బొమ్మను చూడుము. జత్రువు అచట బాగుగా కాన్పించుచున్నది. అందు అది ఒకవైపున ఉరోస్థి (రొమ్మెముక) తోను రెండవవైపున భుజమునందలి కీళ్లతోను అతికియున్నట్లు గుర్తింపగలము. కాని జత్రువు చ్యుతియందు రొమ్మెముకతో అంటియున్న భాగము ముందుకు పొడుచుకొనివచ్చును. అందువలన భుజమునందలి కీళ్లలో యిమిడియున్న వైపు లోపలికి వత్తుకొనును శిరస్సులోనికి రక్తమును వహించు (ధమని) మన్యకు వత్తిడితగులును. మరియును తలలోనుండి క్రిందికి వచ్చునట్టి నాడులకును, సిరలకును గూడా వత్తిడితగులును, అనగా జత్రువు వెన్నుపూసలకు మిగుల సమీపముగా వత్తుకొనును. వ్రేళ్లతో ముందునకు లాగవలయునని ప్రయత్నించినను అది అచ్చటనే అంటిపెట్టుకొనియుండును.

కండరచ్యుతులు: కండరముయొక్క నిర్మాణమునందలి బలమునందును మార్పుకలిగినప్పుడు దానికి కండరచ్యుతియని పేరు. ఒకకండరము అట్టి యుండుభాగములు అట్లనే నిలచి యున్నను ఆకండరము ముడుచుకొనిపోయి అది యట్లనే నిలచియుండును. ఇట్లు అది చిరకాలము నిలచియుండుటవలన దానినిర్మాణమునందు మార్పులుగలుగును. ఎందువలన నన అదియట్లు ముడుచుకొని యుండుటవలన దానికిగావలసిన పోషకద్రవ్యములు చేరుటయందును లోపములు జరుగును.

అట్లుకండరమునకు చేరవలసినఆహారము సంధిబంధనములు లాగుకొనుటవలన నవి బలియును. అప్పుడు దానికి కండరసంబంధమగు రససాంకర్యము (muscular infiltration) అందుము.

కండరసంకోచము: చేతితో తాకినప్పుడు ఒకకండరము మిక్కిలి గట్టిగా చేతికి తగు

లును. ఇంకను పరీక్షింతుమేని ఆకండరము పొట్టిదై లావైనట్లు తెలసికొందుము.

కండరములరససాంకర్యము: ఇదియును కండరసంకోచమువలెనే కాన్పించును. కాని జాగ్రత్తగా పరిశీలించితిమేని దానికి సంబంధించిన సంధిబంధనపుకట్లు బలసియున్నట్లు గుర్తింపగలము. పిసుకుటవలనను, సాగదీయుటవలనను యీగట్టిపడినభాగములు మెత్తపడును. కాని ఒక్కతూరి చేసినంతనే ఫలముకాన్పింపదు. కొంతకాలము చేయవలెను.

కండరములు మెత్తపడుట: చచ్చుపడినట్టియు, బలమును కోలుపోయినట్టియు కండరములు మామూలుకండరములు యెక్కువ పొడవుగా సాగును. సన్నగను, మెత్తగను నగును.

అస్థిసమీకరణము

వెన్నుపూసలను సమీకరించుట: అందు కశేరుకాసమీకరణ విధానమునకు భిన్నమగు యింకొక పద్ధతిని అవలంబింపవలెను. ముడుచుకొనిపోయిన సంధిబంధనములను సాగదీయుటకు, సాగిపోయినట్టియు చచ్చుపడినట్టియు కండరములకు విశ్రాంతి నిచ్చుటయు నిందలి చికిత్సలు.

ఒక వెన్నుపూస జారిపోయినప్పుడు చికిత్సకుడు ఆ వెన్నుపూసను యేవైపునకు జరుపవలెనో ఆవైపునకు నెమ్మదిగా నెట్టును. అట్లు తేపకు 7,8 తూరులు చేయును. ఇట్లు చేయునప్పుడు చికిత్సకుడు రోగియొక్క తలను, రొమ్మును, బాహువులను, కాళ్లను గూడ కదలించుట. ఆ కదలించుటవలన గూడ వెన్నుపూస జరుగవలసిన వైపునకు జరుపుటకు వీలుపడును. కనుక అస్థిచికిత్సకుడు ఒక కుస్తీపట్టేవానివలె తన రోగియొక్క సర్వావయవములను గాఢముగా కదలించును. రోగిమాత్రము యెట్టి ఆటంకమును గలిగింపక ఆప్రక్రియలను చేయించుకొనుచుండును. అవి యెట్లు చేయుదురో యీక్రింద వివరింపబోవుచున్నాము.

వెనుకకును, దిగువకును జారిన వెన్నుపూసలను, నడ్డిపూసలను సరిచేయుట: రోగి కాళ్లు యెడమగా (పంగటించుకొని) నుంచి బల్లమీద కూర్చుండును. చికిత్సకుడు రోగివెనుకవైపున నిలుచుండును. చికిత్సకుడు తన యెడమ బాహువులనురోగియొక్క యెడమబాహువుక్రింద నుంచవలెను. ఎడమచేతితో రోగియొక్క యెడమ భుజమునకు ముందువైపు మీదుగా అంసఫలకమును పట్టుకొనవలెను. జారిన వెన్నుపూసకు దిగువగా కుడిచేతియొక్క వెనుకవైపును ఆనింపవలెను. తరువాత వెన్నుపూసకు తలవైపునకు నెట్టవలెను. అదేకాలమున తలను రొమ్మును ముందునకు వంచవలెను.

ముందువైపునకుగాని యెగువకుగాని జరిగిన వెన్నుపూసలను నడ్డిపూసలను సరిచేయుట: రోగి బల్లమీద బోర్లపరుండవలెను. రెండుచేతులను ముడిచి ముఖము క్రింద నుంచవలెను. రోగికి యెడమవైపున, చికిత్సకుడు నిలుచుండవలెను. తన యెడమచేతితో రోగియొక్క యెడమముంజేతిమధ్యభాగమును పట్టుకొనవలెను. జరిగిపోయిన వెన్నుపూసమీద కుడిబొటనవ్రేలితో నొక్కవలెను. రోగియొక్క వెన్నును ముందునకు వత్తిపెట్టి తలను, రొమ్మును బల్లమీదినుండి పైకెత్తవలెను.

వెన్నుపూసలను వలయాకారముగా త్రిప్పుట: రోగి బల్లమీద కాళ్లు పంగటించుకొని కూర్చుండవలెను. చికిత్సకుడు రోగివెనుకవైపున నిలుచుండవలెను. రోగిని యెడమవైపునకుత్రిప్పు

టకు రోగియొక్క యెడమ బాహువులక్రిందుగా చికిత్సకుడు తనయెడమ బాహువును పోనిచ్చి భుజమునకు ముందుగా పైకిపోనిచ్చి అంసఫలకమును చేతితో పట్టవలెను. జరిగిన వెన్నుపూసకు యెడమ భాగమును కుడిచేతిఅంగుష్ఠమూలముతోగాని బొటనవ్రేలితోగాని నొక్కిపెట్టవలెను. రోగితలను, రొమ్మును ముందునకువంచి దేహమును వలయాకారముగా యెడమ వైపునకు చుట్టుము. వెన్నుపూసను కుడివైపునకు నొక్కుము. కుడివైపునకు చుట్టవలయునెడల పైవిధానమును మార్చిచేయుము.

నడ్డిపూసలను వలయాకారముగా చుట్టుటకు: రోగి బల్లమీద కాళ్లు పంగటించుకొని చేతులు వక్షస్థలమున కానించి ముడిచియుంచును. చికిత్సకుడు రోగివెనుక నిలుచుండును. ఎడమ వైపునకు త్రిప్పుటకు రోగియొక్క యెడమ బాహువు క్రిందుగా చికిత్సకుడు తన యెడమ బాహువును పోనీయవలెను. ఎడమచేతితో రోగియొక్క కుడిదండచేతిని పట్టుకొనవలెను. చ్యుతిని బొందినవడ్డిపూసకు యెడమ వైపున కుడి బొటనవ్రేలితోగాని కుడిఅంగుష్ఠమూలముతోగాని నొక్కిపెట్టవలెను. రొమ్మును వెనుకకు విరచవలెను. కుడిభుజము ముందుకు జరుగును. నడ్డిపూసను కుడివైపునకు నొక్కవలెను. ఇట్లే కుడివైపునకు చుట్టుటకును మార్చిచేయవలెను.

వెన్నుపూసల యొక్క పై భాగమును త్రిప్పుటకు: రోగియొక్కముఖమునకు యెడమ వైపున చికిత్సకుడు తనకుడిచేతి నుంచి రోగియొక్క తలను పట్టుకొనవలెను, ముఖమును కుడివైపునకు చుట్టవలెను. జారిన వెన్నుపూసకు కుడివైపును చికిత్సకుడు తన ఎడమచేతి బొటనవ్రేలితో నొక్కి యుంచవలెను. తలను కొంచెము ముందుకు జారనీయవలెను. గడ్డమును కుడి భుజమువంకకు చుట్టవలెను. జారిన వెన్నుపూసను అప్పుడు కుడిబొటన వ్రేలితో కుడివైపునకు నెట్టవలెను. ఇట్లే యెడమవైపునకు చుట్టుటకు మార్చిచేయవలెను.

మేరువును సరిచేయుటకును, మెడపూసలను సరిచేయుటకును, కశేరుకా చికిత్సయందువలెనే చలనములు చేయవలెను. ఇందు అకస్మాత్తుగా గెంటుట యుండదు. మృదువుగను, నెమ్మదిగను పూసలను త్రోయవలెను.

ముందు పాఠమున అనామకాస్థి, ప్రక్కయెముకలు, జత్రువు, కండరములు- వీనియందు గలిగిన లోపములను సరిచేయుటకు అవసరమగు ప్రక్రియలు బోధింతుము

ప్రశ్నలు

౧. అస్థిచికిత్సయన నేమి? దానికిని కశేరుకా చికిత్సకును భేద మెచ్చట గలదు?

౨. అస్థిచికిత్సయందు నిదానమెట్లు చేయవలెను?

౩. ప్రక్కయెముకలు దూరమగుట యన నేమి?

౪. ప్రక్కయెముకలు ఒత్తుకొనుట యన నేమి?

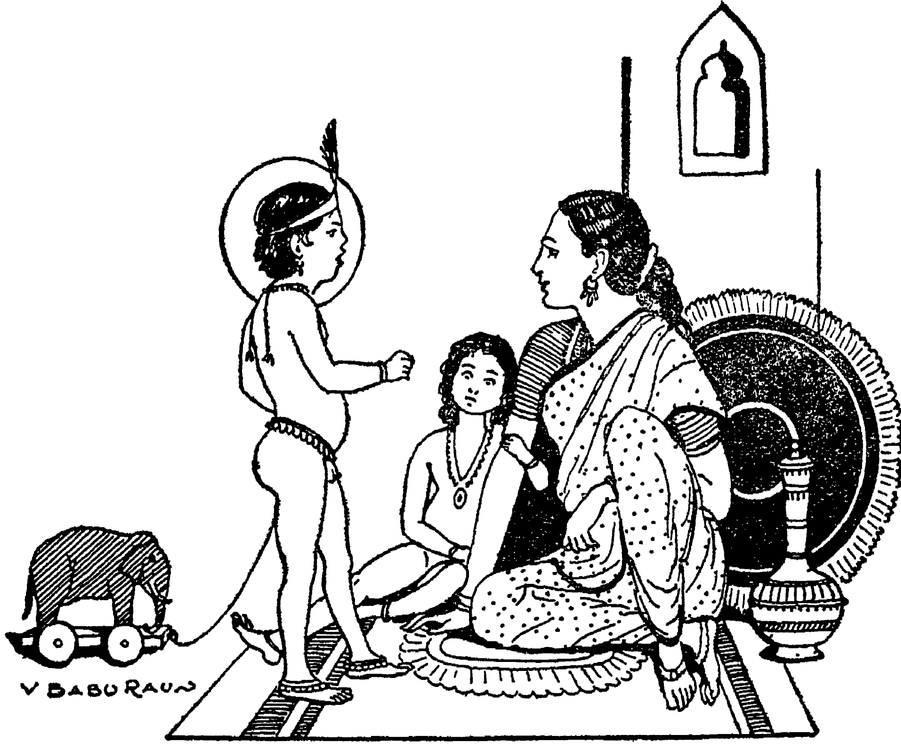
౫. సామాన్యముగా గలుగు కండరచ్యుతులను వర్ణింపుము.

౬. అస్థిచికిత్సయందు అవలంబించు సామాన్య విధు లేవి?

౭. వెన్నుపూసలలో గాని నడ్డిపూసలలో గాని చ్యుతి కలిగినప్పుడు యేమిచికిత్స?

౮. వెన్నుపూసలను చుట్టుటను వర్ణింపుము.

౯. ఏ చికిత్స మంచిది? కశేరుకాచికిత్సయా? అస్థిచికిత్సయా? ఎందువలన?



కోరింతదగ్గు

సంపాదకుడు.

దీనికే కక్కువాయిదగ్గు అనేపేరుగూడాఉన్నది. ఈరోగముపేరు విన్నంతనే తల్లులుతల్లడిల్లెదరు. ఏమంటే, వచ్చిందీ అంటే ఒకమాత్రాన యీ రోగము నయముకాదు. బిడ్డగూడా యెన్నాళ్ళకో గాని తేరుకోదు. మందులు మాకులు యిచ్చినా యివ్వకున్నా గూడా యీరోగము 3 మొదలు 5 నెలలవరకు బాధించకుండా వదలకపోవటము ఆచారమున్నది. ఈఅయిదు మాసాలచివరా కొద్దిసంఖ్యగలపిల్లలు చనిపోవుటకూడా కలదు. చనిపోతారనే భయముకన్నా బిడ్డ యీవ్యాధి వలన పడేబాధచూడలేక తల్లి తపించిపోతుంది. ఈవ్యాధికి యేదో కోరింతనారతాడు అవి యివి బిడ్డమెడకు కట్టుటకలదు. కాని దాంతో యెవరికీ నయమైనట్లు రూఢిలేదు. ఊరికేఉండలేకే, ఆత్రాళ్లు కట్టుట.

పోతేమందులు: వైద్యులకే ఫలానిమందులవలన యీరోగము నయమౌతుందనే నమ్మకమున్నట్లులేదు. అందువలన యీరోగము మందులతో కుదురదు. అసలు యీ కోరింతదగ్గు అనేది రాటముగూడామంచిదే. అంటే బిడ్డదేహములో అదివరకే రోగము అనగా మాలిన్యము చేరియుండును. ఆ మాలిన్యము ఒకానొకగాలిపాటునకు పొంగి బయటికి రానారంభించును. అందువలననే యీరోగము ఒకేకాలమందు అనేకులకు కనిపించును. అందువలన యీవ్యాధి ఒకరినుంచి యింకొకరికి అంటుతుందీ అనేభ్రాంతి గూడా కొంతమందికి కలగటానికి హేతువు ఉంది.

దంతోత్పత్తి అయినదిమొదలు తిరిగి ఆపళ్ళు ఊడిపోయి క్రొత్తపళ్లు వచ్చేవరకు ఉండేమధ్యకాలములో యీవ్యాధి బిడ్డలకు సామాన్య

ముగా వస్తుంది. అంటే బిడ్డకు 7, 8 మాసములు వచ్చినది మొదలు 12 ఏండ్లవరకు యీ వ్యాధి రావచ్చును. అంతకన్న చిన్నపిల్లలకు గూడా యీ వ్యాధి అరుదుగా రావటముకద్దు. ఎక్కడయినా పెద్దవాళ్ళకు గూడా యీవ్యాధి వస్తుంది అంటారుగాని సాధారణముగా రాదనే చెప్పవచ్చును.

ఈ వ్యాధి నాడులలో ప్రారంభము కలిగి వుంటుందిఅని కొందరూ, కాదు అజీర్ణమువలనకలిగిందని కొందరూ వైద్యులు చెప్పుతారు. నిజమేమంటే అజీర్ణమువలననే దేహమునందు జీర్ణము కాక నిలచిపోయిన మాలిన్యములు నాడీమండలమున చిక్కుకొని పోయినప్పుడే యీ వ్యాధివస్తుంది. తత్కాలములో కడుపులోనొప్పి, పులితేన్పులు, ఉబ్బరము, అపానవాయువులు, మొదలగునవి లేకున్నాగూడ యీ దగ్గు బాధ పెట్టుతుంది. అదిగాక తత్కాలములో ప్రేగులలో నిలచియున్న మలాదుల వలననే యీ వ్యాధికలిగినట్లైతే ఉపవాసము, యెనిమా మొదలగు వానివలన తత్కాలములో చేసిన ఉపశాంతులవలన రోగము నయమయ్యేది. కాని అదిఅట్లు అంతత్వరగా నయమగుటలేదు. అందువలన యీరోగానికి మూలమైన మలాదులు లోపలిధాతువులలో బాగాపీటపెట్టుకొని కూర్చున్నటువంటివిగానే నమ్మవలెను.

అయితే అజీర్ణములేదుఅనీ యెవరూ భావింపరాదు. పైమలాలకుతోడు యేమాత్రపు క్రొత్త మలాలను ప్రేగులలోనికి చేర్చదగిన ఆహారము తిన్నా బాధకలిగేతీరుతుంది. ఏతావతా యేమి తేలిందంటే? తత్కాలములో అజీర్ణాన్ని ఆపినా రోగముతగ్గినట్లు ప్రత్యక్షంగా మనకు కనపడక పోవచ్చును. అందువలన అజీర్ణకరపదార్థములను తింటే తప్పకుండా బాధయెక్కువ అవుతుంది. కనుక వెంటనే సద్యోఫలితము కనపడకపోయినా జీర్ణశక్తి గమనించుతూనే బిడ్డకు ఆహార పానీయములను యిస్తూవుండాలి.

ఒకతూరి వచ్చి నయమైందీ అంటే మశూచికము వలెనే కోరింతదగ్గుకూడా తిరిగి ఆబిడ్డను ఎప్పటికి బాధింపదు. ఇదిగూడా మశూచికమువలెనే యే బిడ్డకు కనుపడితే ఆ బిడ్డదేహములో అన్ని ధాతువులలోనూ ఉండే దోషాలూ సాంతంగా పోయేదాకా వదలిపెట్టదు. వదలి పెట్టిందంటే ఆబిడ్డకు చిరకాలముదాకా మళ్ళీ యే వ్యాధీ రాదు. అంటే కోరింతదగ్గు ఒకవిధమైన శోధన (Cleaning) క్రియ అని చెప్పాలి. అందుకనే కోరింతదగ్గు రాదగియున్నంత మలాలు దేహములో నున్నప్పుడు అవి బయటికిరాక లోపలి అవయవాలను పీడించి బాధించేకన్న, కనపడి మలాలను బయటికి నెట్టివేయటమే మంచిదని వ్రాశాను.

ఈ వ్యాధికి మూడుదశలుగలవు. ఒక్కొక్కదశ సామాన్యముగా ఒక్కొక్క నెల ఉంటుంది. మొత్తము వ్యాధి నయముకావటానికి 3 నెలలు పట్టుతుంది. సామాన్యముగా యీ వ్యాధివలన నెవరును మరణింపగూడదు. బిడ్డను పోషించుటలో లోపములు జరిగినయెడల వ్యాధి క్లిష్టమై మరణము సంభవింపవచ్చును. అందువలన యీ వ్యాధి కలిగినప్పుడు యేమిచేయవలసి యుండునో ప్రతి తల్లీ తెలుసుకోవలెననే కోరుచుండును.

బిడ్డకు అన్నమునందు హితవుతప్పుట తిన్నది సరిగా జీర్ణముకాకపోవుట, మలబద్ధకము, ఆటపాటలయందు ఉత్సాహము లేకుండుట, రాత్రులయందు చీకాకుగానుండుట, ఏడ్పుట, కొద్దిగా జ్వరము, జలుబు, దగ్గు, ఈ లక్షణములతో

కూడినదశ మొదటిది. తల్లి బిడ్డకేదో అజీర్ణము చేసిందనీ, దగ్గూ పడిశంగానూ ఉందనీ అనుకొంటుంది. కాని యీ దశలోనే వెంటనే జాగ్రత్తపడి బిడ్డకు చేయవలసినచికిత్సచేస్తే సాధారణంగా ప్రళయంగా బాధించే రెండవదశ చాల తేలికగా బాధిస్తుంది. రోగము 3 నెలలుగాకుండా రెండు నెలలలోనే నయమౌతుంది. నెలాపదిహేను రోజులలోగూడా నయముకావచ్చును.

రెండవదశలో ఆ దగ్గు యెక్కువ బాధపెట్టుతుంది. దినమునకు 20 మొదలు 40 తూరులు యీ దగ్గుతెరలు వస్తవి. తెర వచ్చినప్పుడల్లా బిడ్డ చాలాభయపడిపోతాడు. తల్లిని గట్టిగా కౌగలించికొంటాడు. తల్లి సమీపములో లేనియెడల యెదుట యేవస్తువుంటే ఆవస్తువుని గట్టిగా పట్టుకొంటాడు. ఏదో పెనుభూతము మీద పడబోతున్నట్లు తల్లడిల్లిపోతాడు. దగ్గుగూడా చాలా ప్రళయంగా వస్తుంది. ముఖమంతా కంది పోతుంది. కనుగ్రుడ్లు వెళ్లుకొని వస్తవి. కండ్ల వెంట నీరుకారుతుంది. దగ్గిదగ్గి బిడ్డ వెళ్లబోసుకుంటాడు. ఆ కఫము యేధాతువులోనుంచో పెల్లుకిలి వస్తుంది. దేహమంతా చెమటలు పోస్తవి. అంతటితో కొంచెము మంచినీళ్లు త్రాగి తిరిగి తెరవచ్చేవరకూ ఆడుకుంటూ ఉంటాడు. ఈ రెండవదశలో ప్రకృతిచికిత్సచేసినా రోగముయొక్క కాలము 3 నెలలనూ తగ్గించటానికి వీలులేకపోయినా రోగముయొక్క తీవ్రతనైనా తగ్గింపవచ్చును.

మూడవదశలో దగ్గు కొంచెము తగ్గి వస్తుంది. వెనుకటిలక్షణాలన్నీ క్రమక్రమముగా తగ్గిపోతవి. సాధారణముగా 90 దినములూ పూర్తి అయ్యేటప్పటికి బిడ్డను పిప్పిచేసి వదలివేస్తుంది. తరువాత క్రమంగా బలముపట్టి బిడ్డ ఆరోగ్యవంతుడు అవుతాడు. అయితే యీ రోగానికి చికిత్సయే లేదా అని అడుగవచ్చును.

ఉన్నది. బిడ్డదేహములో మాలిన్యములు ఉన్నవి. బిడ్డదేహములో సామాన్యస్థితిలో ఆ మలాలను మలమూత్రములుగానూ, చెమటగాను, ఉచ్ఛ్వాసనిశ్వాసములుగాను వెలువరింప గలిగినంత బలమున్నయెడల యీ కోరింతదగ్గురాదు. కనుక మనము చేసే చికిత్సవలన మలమూత్రములు సులువుగా వెళ్లిపోవలెను. చెమటబాగా పోయవలెను. సులువుగా జీర్ణముగాదగిన పదార్థముల తోడనే దేహానికి అవసరమైనంతబలమూ చేకూరవలెను. అట్టిచికిత్సచేయవలెను.

అన్నిటిలోకి సులువుగా జీర్ణము అయ్యేవిన్నీ మలమూత్రాలను సులువుగా వెలువరించేవిన్నీ పండ్లు. కమలా, బత్తాయి, తియ్యని నారింజ, తియ్యని ద్రాక్ష, ఖర్జూరకాయనీళ్లు, ద్రాక్షకాయ నానవేసిననీళ్లు, ఉసిరిక, దీనినే నెల్లికాయ అనిగూడ అంటారు. వీనిలో బిడ్డకు హితవుగానుండువానిని యేరి యిప్పింపవచ్చును. పప్పు, నెయ్యి, దుంపకూరలు, చిరుతిండ్లు, పిండివంటలు, కాఫీ, టీ, పంచదార, బెల్లము మొదలగువానిని మానవలెను. తల్లిపాలేతప్ప యింకా యేమీ ఆహారము తినని వయస్సుగల బిడ్డలకు పాలు దినమునకు 2, 3 తూరులు మాత్రమే యిచ్చి మిగతాకాలములందు ఖర్జూరనీళ్లుగాని, మంచి నీరుగాని అలవాటుచేయవలెను. పోతపాలబిడ్డలకు ప్రతిదినము 1, 2 తూరులు కూరలు వండగా వార్చిననీటిని యివ్వవలెను.

ప్రతిదినమూ విరేచనము సరిగాఅగుచున్నదో లేదో చూచి కానియెడల గ్లిసరిన్‌తోగాని, ఒకటిలేక 1½ పైంట్ల నులివెచ్చనినీటితో ఎనిమా చేయవలయును. 105 డిగ్రీల వేడిగల అనగా బిడ్డ

భరింపగలిగినంత వేడిగల నీటిని 2, 3 బిందెలనీరు పట్టు ఒకతొట్టెలో పోయవలయును. ఆతొట్టిలో బిడ్డ పొత్తికడుపు భాగముమాత్రి ముండునట్లు తొట్టి వెలుపట కాళ్ళు ఉండునట్లు బిడ్డను కూర్చుండ పెట్టవలయును. తలకు తడిగుడ్డను చుట్టవలెను. తరువాత ఒక మెత్తని తుండు గుడ్డతో బిడ్డపొత్తికడుపుమీద రాయుచుండ వలెను. ఇట్లు 15 నిమిషములు చేయునప్పటికి బిడ్డకు దేహమంతయు చెమటపోయును. తరువాత బిడ్డదేహమంతయు 1 నిమిషము చన్నీటిలో కడిగి తుడువవలెను. తరువాత 10 నిమిషముల పరిమితితో 1 అంగుళము మందముగల మట్టి పట్టీని బిడ్డపొత్తికడుపుమీద వేసి తీసివేయవలెను. ఇట్టిచికిత్స ప్రతిదినము ఉదయముననే చేయవలెను. సాయంకాలమున 4-30 గంటలకు బిడ్డను యెండలో త్రిప్పవలయును. వేసంగియైనత్రిప్పనక్కర లేదు. తరువాత ఒకగంటకు మట్టిపట్టీమాత్రము వెనుకచెప్పినట్లు వేయవలెను.

వారమునకు 3, 4 తూరులు కంఠమునుండి మోకాలువరకును బిడ్డకు వేడిని తగ్గించునట్టి కంబళి చుట్ట వేయవలెను. వివరములకు 1936 డిశంబరు ప్రకృతిపత్రికను చదువవలెను.

బిడ్డను గాలివెలుతురుగల చోట తిరుగనీయ వలెను. చంటిబిడ్డయైనయెడల అట్టిచోట పరుండ బెట్టవలెను. మిక్కిలి చలిగాలి తగులనీయవద్దు. ఈదరగాలిలోను పరుండబెట్టవద్దు. మృదువైన గాలిలోనే పరుండబెట్టవలెను.

ముచ్చెలగుంటపైనుండిదిగువ భుజములమీదుగా మోచేతి వరకును, మలుగులవరకును, నీలిసీసాలోని నీటిని యింకునట్లు పైనుండి దిగువకు కుడిచేతితో రాయవలెను. ఎడమచేతితో రాయగూడదు. క్రిందినుండి యెగువకు రాయ గూడదు. ఇట్లు దినమునకు 3, 4 తూరులు తేపకు 1, 2 నిమిషములు చేయవలెను.

చిక్కనినీలిసీసాలోని నీటిని దినమునకు 6 తూరులు తేపకు 1/4 ఔన్సుచొప్పున త్రాగింప వలెను. మరీచిన్నబిడ్డలకు తేనీరు త్రాగే చెమిచాతో 1 చమిచాయిచ్చిన చాలును. బిడ్డదేహమునకు వదులైనదుస్తులను కట్టవలెను.

పైవిధులను అవలంబించిన బిడ్డకు కోరింతదగ్గు వలని బాధ చాలతగ్గియుండును. త్వరగా రోగ నివారణమగును·మరియు వెంటనే తేరుకొని బలము పట్టును.

ప్రశ్నోత్తరములు.

ప్రశ్న:—

పిల్లవాని వయస్సు రెండు మాసములు. పుట్టినప్పటికిసుస్తియేమియు లేదు·ఆరోగ్యముగా నున్నాడు. పురిటిలో ఒళ్ళంతా ఎఱ్ఱని చిన్న పొక్కులు, దోమకాట్లవలె ఉండేవి. నెల గడచినదగ్గరనుండి బుగ్గలమీద చిగుళ్లువలె లేచి అవి క్రమంగా వ్యాపించినవి· ఇప్పటికి తలంతా వ్యాపించి, పగుళ్లువలెను, కుఱుపులవలెను యుండి నీరు, చీము చిమ్ముచున్నది.

తల్లి ఆరోగ్యమైనదే. తండ్రికూడ ఆరోగ్యమైనవాడేను· పిల్లవాని కితరమైన బాధలేమీ లేవు.

చురుకుగా వున్నాడు. పుళ్లు రసి కారుచున్నందున చూచుటకు బాధగా నున్నది.

పిల్లవానిచేత తొట్టిస్నానం చేయించవచ్చునా? గోరువెచ్చని నీరు వుపయోగించవచ్చునా? తల్లి పాలే ఆహారము. తల్లి పథ్యం చేసిన చాలునా? స్నానములుకూడ చేయవలెనా? లేక, తల్లిపాలు మానిపించి తదితర పాలు యేర్పాటు చేయుట మంచిదా? పిల్లవానిని చిన్న తొట్టెలో పెట్టి స్నానంచేయించడమా? కడుపుమీద ధారగా నీళ్ళుపోయడమా? ఎంత టయిము? ఎన్నిసార్లు? ఆవిరిపట్టవలెనా? వంటికి యేమైనా రాయవచ్చునా? తల్లిపాలే ఆహారముగా వుంచుటమంచిదైతే, తల్లి చప్పిడిభోజనంచేయవచ్చునా? లేక, పండ్లు తినివుండవలెనా?

తల్లికి యింతక్రితం నాల్గయిదు సంవత్సరముల నుండి గర్భిణితో వున్నప్పుడు నాల్గయిదు మాసములు వచ్చునప్పటికి గర్భముపోయి చాల జబ్బు చేస్తూవుండేది. అందువల్ల యీపిల్లవాడు గర్భములోపడకపూర్వము తొట్టిస్నానములు చేసినది. దానివలన ఆరోగ్యముకల్గి వెనుకటివలెజబ్బు చేయక యీపిల్లవాడు ఆరోగ్యముగా పుట్టినాడు. ఈమెకు యిదివరలో నొకపిల్లకిదే మోస్తరుగా పుట్టిలో తామర, చప్పివలె కురుపులు పుట్టి తలంతా వ్యాపించినవి. ఆ పిల్ల యీమెకు దక్క లేదు.

ఇప్పటికి పిల్లవానికి తలమీద కురుపులు లేచి నంతవరకూ వెండ్రుకలు శుభ్రముగా ఊడిపోయినవి. నాల్గయిదు రోజుల కొకసారి బుగ్గలు, ముఖమూ బాగా వుబ్బి రసి యెక్కువగా కారి, అట్లు వకటి, రెండురోజులుండి తగ్గును. వక పూట కొంచెం ఆముదము పట్టుచున్నాము. విరేచనము ఆరోగ్యముగా ప్రతిరోజు అవుతుంది.

ఉత్తరము:—

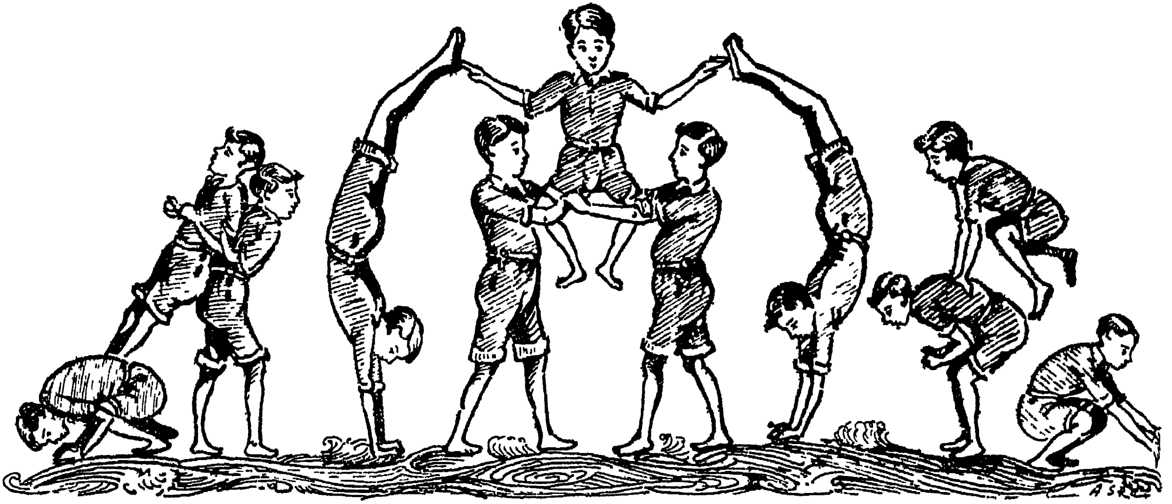
మీ పిల్లవానికి తల్లిపాలే యివ్వండి. మానిపించవద్దు. ఇతరపాలు త్రాగించనక్కరలేదు. తల్లి చప్పిడిభోజనము చేసిన చాలును. మధ్యాహ్నం, రాత్రి దంపుడుబియ్యపు అన్నమూ, కూరలు, మజ్జిగా తినవలెను. నూనె వాడవద్దు. కారము మానవలెను. కొంచెము నెయ్యిమాత్రం వేసుకోవలెను. పిల్లవానికి 4తూరులే పాలు యివ్వవలెను. అంతకన్న వద్దు.

పిల్లవాని ఒంటికి, నెత్తికీ నెయ్యి రాయుచుండవలెను. ఎప్పుడూ కొంచెము చమురుచమురుగానే ఉంచవలెను. ప్రతిదినమూ నేలతంగేడు ఆకుపొడుముతో గాని, పెసరపిండితో గాని తోమి స్నానము చేయించవలెను. వండు మన్నుతో రుద్దితే యింకా మంచిది.

వారమునకు మూడుతూరులు 1936 డిశంబరు ప్రకృతిపత్రికలో చెప్పినట్లు కంబళిచుట్ట వేసి 20 నిమిషము లుంచవలెను. తరువాత వేడినీటితో కడిగి తడి వొత్తి ఆరోజున ఆబిడ్డపొత్తికడుపు మీద 8 మడతలు వేసిన తడిగుడ్డ 5 నిమిషము లుంచవలెను. బిడ్డకు ఆముదము మానవలెను. మానినా విరేచనము అవుతుంది.

బిడ్డలకు కలిగే వ్యాధులనుగురించి మాతో సంప్రదించండి. ఉచితముగా పత్రికలో జవాబు వ్రాస్తాము. వెంటనేజవాబు కోరేయెడల ప్రతిజవాబునకు రు 1-0-0 ఫీజుకూడా పంపాలి.

సంపాదకులు.



బాలక్రీడలు.

శిష్టా దక్షిణామూర్తి శాస్త్రిగారు

6 వ సంవత్సరము విద్యార్థులకు

(1) వెల దాగుడు మూత.

[........, 10 గ ....]
తల్లి
5 గ
దొంగ
ఎనిమిది బాలురు

ఈ ఆటకు అధమము 10 మంది బాలురుండవలెను. ప్రక్కపటములో చూపినరీతిగా ఆటస్థలము 10 గ పొడుగు 5 గ వెడల్పుగ నుండునట్లు గీయుము. దానిని రెండు సమభాగములు చేయుము. ఒక బాలుని తల్లియనుపేర ఒకప్రక్క గీతపై నిలబెట్టుము. రెండవ వానిని దొంగయనుపేర మధ్యరేఖపై నిలబెట్టుము. మిగత ఎనిమిదిమందిని రెండవభాగములో నిలబెట్టుము.

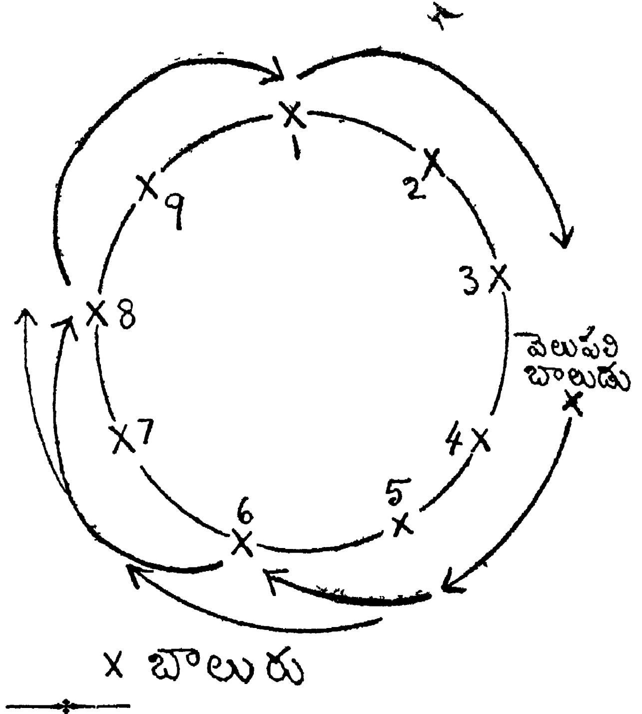
ఉపాధ్యాయుడు ఈలవేయుగానే రెండవభాగములోని 8 మందిబాలురు తల్లిని తాకుటకై మధ్యగీతను దాటి దొంగను తప్పుకొని తల్లివద్దకు చేరవలెను. అదేకాలమున దొంగ 8 మందిలో ఎవరినైనా తల్లివద్దకు చేరులోపల తాకవలెను. తాకబడినవాడు దొంగయగును. తరువాత 8 మంది రెండవభాగములోనికి వెళ్ళవలెను. దొంగకాబడిన బాలుడు మధ్యగీతపై నిలచి మొదటివానివలె తాకుచుండవలెను. ఇటులనే ఈఆట మరల మరల ఆడించవలెను.



(2) చోటుమార్పు.

ఈ ఆటకు 10 నుండి 30 వరకు బాలురుండవలెను. ఒక బాలుడు వలయము వెలుపల నిలువవలెను. మిగత బాలురందరు బార ఎడమెడముగా వలయమున నిలువవలెను. బాలుర సంఖ్యనుబట్టి వలయముండును.

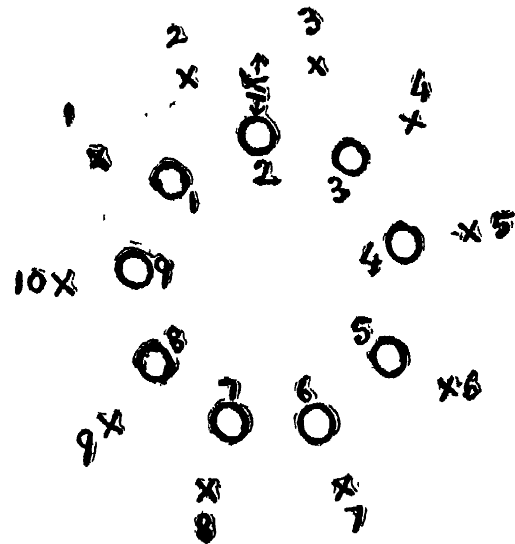
ఉపాధ్యాయుడు ఈలవేయగానె వెలుపలనున్న బాలుడు తన ఎడమచేతిమీదుగా వలయముచుట్టు తిరుగుచూ వలయములో తనకిష్టమగు బాలుని తాకవలెను. వాని చోట తాను నిలువవలెను. తాకబడినవాడు వలయము వెలుపలకు వచ్చి వలయముచుట్టు తిరిగి తనకిష్టమగుబాలుని తాకవలెను. ఇట్లు అందరుబాలురచే నాడించవలెను.



(3) చోటుగెలుపు.

ఈఆటకు 10నుండి 30వరకు బాలురు కావలెను. సంఖ్యనుబట్టి వలయమేర్పడనగును. ఒక్కొక్కని మధ్య చేయి ఎడము ఉండవలెను. వానిని బయటకు దీయుము. మిగత బాలురు నిలచిన తావులందు వారిచుట్టు చిన్నచిన్నలు గీయుమని చెప్పుము. గీయించుము. ఆచిన్నవలయములకు చుట్టూ గజము దూరములో నొక పెద్దవలయము గీయుము.

మొదట ఉపాధ్యాయుడు ఈలవేయగనే బాలురందరు తాము నిలచినచిన్నవలయములను విడిచి పెద్దవలయమున చేరి ఎడమచేతిమీదుగా పరుగెత్తు చుండవలెను. వెలుపల నిలచిన బాలుడుకూడా వారితో కలసిపరుగెత్తవలెను. రెండవతూరి ఈల వేయగానే పరుగెత్తుచుండు బాలురు లోపలనున్న చిన్నవలయములలో ఒక్కొక్కడు ఒక్కొక్కదాని యందు చేరవలెను. చోటుదొరకని బాలుడు ఓడినట్లు ఎంచవలెను. ఇట్లు మరల మరల చెమటపట్టు వరకు ఆడించవలెను.

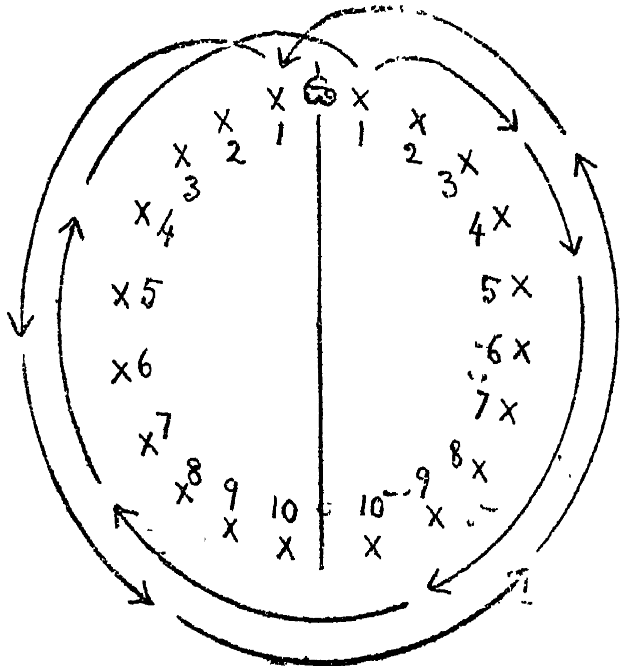


(4) రంగుల గుర్తించుట.

పదిమంది బాలురు వలయాకారముగా నిలువవలెను. ఒకరికొకరికి బారెడముండవలెను, వలయములో ఊదా, 2 నీలిమందు, 3 తేలికనీలము, 4 ఆకుపచ్చ, 5 పసుపుపచ్చ, 6 నారంజపండురంగు 7 ఎఱుపు, 8 నలుపు, 9 తెలుపురంగులతో తయారుచేసిన అట్టలనుదెచ్చి ప్రతిబాలునిముందు ఒక్కొక్క రంగువంతున నేలపై నుంచుము. ఎదుటనున్న రంగులపేర్లను చెప్పించుము. 10 వ బాలుని ఎదుటమాత్రము రంగుఅట్టయుండదు. ఈలవేయగానే బాలురు ఎడమ ప్రక్కకు తిరిగి వలయముపై పరుగెత్తుచుండవలెను. మరల ఉపాధ్యాయుడు ఈలవేయగానే ఎచ్చట వారచ్చటనే నిలువవలెను. వారిముందున్న రంగులఅట్టలవైపు చూడవలెను. మొదటిరంగునకును ఈరంగునకును తారతమ్యములను ప్రకృతికాయలు, పండ్లు, పువ్వులతో సరిపోల్చి జవాబులు బాలురవల్లరాబట్టుము.

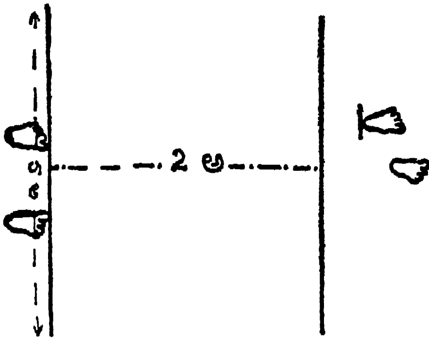
(5) కుమ్మరిసారె.

20 మంది బాలు రుండవలెను. రెండు సమానజట్టులుగా విభజించుము. 105 అడుగులు పొడుగుగల వలయమును గీయుము. ఉపాధ్యాయునికుడిప్రక్కగా నొక జట్టువానిన్నీ, ఎడమప్రక్కగా రెండవజట్టు బాలురనున్నూ, సమాన దూర ముండునట్లు నిలబెట్టుము. ఒకొనికి ఇంకొకనికి మధ్య 5 అడుగుల దూరముండవలెను. ఈలవేయగానే ఉపాధ్యాయుని కుడి ప్రక్కనున్న జట్టుపెద్ద తన ఎడడచేతి మీదుగానున్నూ, ఎడమప్రక్కనున్న జట్టుపెద్ద తన కుడిచేతిమీదుగానున్నూ ఏకకాలమున బయలుదేరవలయును. వలయము చుట్టి తమతమ చోటులందు చేరవలయును. తమ ప్రక్కనుండు తమ జట్టులోని రెండవ బాలుని వలయము చుట్టుటకు పంపవలెను. ఇట్లు జట్టులోని ఆఖరుబాలునివరకు వరుసక్రమముగా పంపవలెను. ఏజట్టులోని ఆఖరువాడు ముందు తనచోటుజేరునో ఆజట్టు గెలిచినట్లే తెలియజేయుము.



X ఆడెడు బాలురు
ఉ. ఉపాధ్యాయుడు

6. నదిని దాటు.

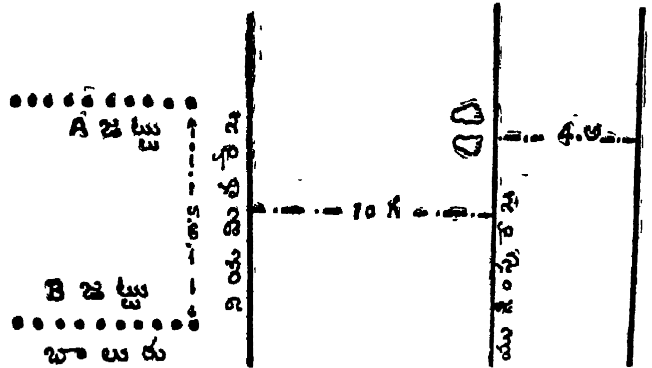


రెండడుగుల దూరముండునట్లు సమానదూరముగల రెండుగీతలను 5 అడుగుల పొడుగున గీయుము. 10 వరకు బాలురుండవచ్చును. అధమము ఇద్దరైన బాలురు ఉండవలెను. ఒక్కొక్కనే పిలచి వాని రెండు పాదముల నేలపై మోపి ఒకగీతకు కాలివ్రేళ్ళు తగులునట్లుగా నిలబెట్టుము. ఈలవేయుము. వెంటనే బాలుని మునివ్రేళ్ళమీదబలమునిలిపి రెండవగీతమీదికి దుముకుమని చెప్పుము. వాడు గీతదాటి ఎంతదూరము వెళ్ళినది, మడిమలవద్ద నేలపై గుర్తుపెట్టుము. ఇట్లు ఒక్కొక్కనివంతున అందరుబాలురను పిలిపింపుము. దూకించుము. ఎవరు ఎక్కువదూరము దూకెదరో వానికే గెలుపనిచెప్పుము. ఆటస్థలము ఇసుక ప్రదేశము శ్రేష్ఠము. ఉపకరణము:—ఈపు.

7. నదిమీదుగా నురుకు.

ఉపకరణము:— ఈపు.

రెండు జట్టులను 5అడుగుల దూరములో నొకరివెనుక నొకరిని నిలబెట్టుము. జట్టుముందు నియమిత రేఖ గీయుము. దానికి 10 గజముల దూరములో ఎదురుగా దుముకుచోట నొకగీత గీయుము. దానికి 4అ. దూరములో ఇంకొకగీత గీయుము.



ఈల వేయగానే జట్టుమొదటిబాలుడు పరుగెత్తుచూ వచ్చి దుముకవలసినగీతకు వెనుకగా వ్రేళ్ళనుంచి ఎగిరి 4అ. గీతపైగా దూకవలయును. జట్టులో అందరి బాలురచే దూకించవలెను. 4అ. లోగా దూకినవారికి కొలువనక్కరలేదు. పైగా దూకినవారి కొలతలను కూడవలెను. ఇటులనే రెండవ జట్టువారిచేకూడ దూకించుము. ఏజట్టువారి మొత్తందూరము ఎక్కువగునో ఆజట్టునకు విజయము.

8. దుముకుట.

జట్టుకు 10 మందివంతున 4 జట్టు లుండవచ్చును. ప్రతి కుర్రవాడు తమచేతులను నడుముకు చేర్చి పాండురంగనివలె నిలువవలెను. తమముందుగీయబడిననియమిత రేఖనుండి ముగింపురేఖవరకు జట్టు మొదటిబాలుడు దుముకుచూ వెళ్ళి ముగింపురేఖనుచేరి, వెనుకకు మరలి పరుగెత్తుచూవచ్చి తమ జట్టులోని రెండవవానిని పంపవలెను. ఇట్లు ఆఖరువానివరకు దుమికించుము. ఏజట్టులోని ఆఖరు బాలుడు ముందు తనచోటు చేరునో వానిజట్టునకు జయముకలుగును.

నియమిత రేఖనుండి ముగింపురేఖకు అధమపక్షము పది గజములుండవలెను.



జలచికిత్సావిధానము

(డాక్టరు, పాలపర్తి నరసింహారావుగారు, ప్రకృతివైద్యులు, వేటపాలెం.)

ఉష్ణోదక కటిస్నానము



నీటిని 106° F మొదలు 120° F వేడిమిగల నీటిలో చేయించవలెను. కాలము 3 మొదలు 10 నిమిషములు. ఈస్నానము 100° F వేడిమిగల నీటిలో రోగిని కూర్చుండబెట్టి, ఎక్కువ వేడిగల నీటిని కొద్దికొద్దిగా పోయుచు, మనకావశ్యకమైనంతవరకు వేడిమిని పెంచవలెను. ఇట్లు చేయుటవలన రోగి ఎక్కువ వేడిమిని భరించగలడు. దీనితో వేడినీటి పాదస్నానము కూడ చేయించవలెను. పాదస్నానమునకు ప్రత్యేకమగు తొట్టి లేనపుడు, కటిస్నానమునకు బదులు, అర్ధాంగ స్నానము (Half-bath) అనగా పాదములుకూడ తొట్టియందుంచి పద్మాసనము వేసుకొని కూర్చొనవలెను, నీరుబొడ్డువరకున్న చాలును. వేడినీటికటిస్నానమువలన, శిరమునందున్న రక్తము కటిప్రదేశమునకు ప్రవహించును. అందుచే తలనొప్పి, మొదలగు అస్వస్థతలు గలుగవచ్చును. గాన ఈస్నానమునకు ముందు రోగి శిరస్సును బాగుగా చన్నీటితో తడిపి తోమి చల్లబరుపవలెను. లేదా శీతలోదకమునందు తడిపిన బట్టను తలకుచుట్టవలెను. రోగి స్త్రీయై తల తడుపుటకభ్యంతరము కలదేని, తడిబట్టను మెడకు చుట్టి, ముఖమును చన్నీటితో కడిగిన చాలును. ఈస్నానము (1) అనగా ఋతుధర్మము ఇతర వ్యాధులవలన నిలిచిపోయిన పరిస్థితులందును (2) బహిష్టు కాబోవుచుండుగాని, అయినతరువాతగాని, గలిగెడు ఋతుశూలలందును (3) గర్భాశయ, అండాశయ సంబంధమగు ఇతర బాధలయందును (4) మూలవ్యాధియందు తీవ్రబాధలను తగ్గించుటకును (5) మూత్రపిండ మూత్రాశయములందుగలుగు బాధలయందును (అనగా మూత్రము బొట్లుబొట్లుగా పడుట, పూర్తిగ ఆగిపోవుట మొదలగునవి) ఇట్టిబాధలు మూత్రాశ్మరిలోను, సుఖసంబంధమైన గనేరియా మొదలగు దీర్ఘసంకటములలో మూత్రద్వారము సన్నగిలిపోయి మూత్రము ధారాళముగారాని పరిస్థితులందును (6) తొంటినొప్పి, నడుమునొప్పుల యందును (7) వృషణముల యందు గలిగెడి బాధలకును ఈ స్నానము మిక్కిలి ప్రయోజనకారి. ఈ స్నానమును ఆవశ్యకత ననుసరించి ఉష్ణపరిమాణమును, కాలము

నిర్ణయించుకొనవలెను. ఈ స్నానమునుండి లేచి వెంటనే, వేడినీటియం దుంచబడిన భాగములపై చన్నీటిని స్పాంజితో అద్దిగాని, చన్నీటిలో తడిపిన తుండుగుడ్డతో తోమిగాని ఆ యా భాగములను నెమ్మదిగ చల్లబరుపవలెను. త్వరపడి బిందెడునీరుపోసి చల్లబరుపరాదు. అట్లు చేయుదురేని, ఉపశాంతిపొందిన బాధలు అధికమగును. అట్లు చల్లబరుచుటయం దభిప్రాయ మేమనగా, అంతరావయవములందుచేరి, బాధించుచున్న అధికరక్తము, ఈ స్నానమువలన చర్మమునకు ప్రవహించును. అట్లు ఉపరిభాగమునకు చేరిన రక్తము తిరిగి అంతరావయవములకు చేరకుండ శీతలోదకము చర్మమందే నిలిపి, రక్తప్రవాహమును క్రమపరచును. శీతలోదకముతో ఆ భాగములను చల్లబరుపనిచో, ఆ స్నానమువలన ప్రయోజనము లేదు.

సమశీతోష్ణ కటిస్నానము

ఈస్నానము 92°F మొదలు 97°F వరకు వేడిమిగల నీటిలో చేయించవలెను. 15 నిమిషములు మొదలు 1గంటవరకు చేయించవచ్చును. ఇది ఉపశమనకర విధానము. ఉద్రేకమును పొందిననాడీకూటములను శాంతిపరచును.

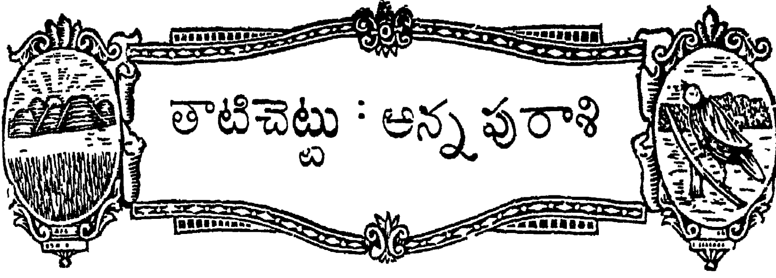
ఈస్నానము (1) గనేరియా వ్యాధియందుగలుగు చురుకు పోట్లు మొదలగువాటియందును (2) కాల్పులయందును (3) శ్వేతకుసుమ వ్యాధియందును (4) గర్భాశయ అండాశయములకు సంబంధించిన నాడీదౌర్బల్యములయందును (5) యోనియందును ఆసనమునందును గలుగు విపరీతమగు జిలయందును (6) మధుమేహము అతిమూత్రము శ్వేతధాతు మేహములయందు (7) బంకవిరేచనములు రక్తవిరేచనములయందును (8) శుక్లనష్టము వీర్యపటుత్వము తగ్గిపోవుట గొడ్డాలితనము సాంగత్యమునం దిచ్ఛలేకుండుట మొదలగు అస్వస్థతలయందును ఈస్నానము మిక్కిలి ప్రయోజనకారి.

ఈస్నానము ఎంతకాలముచేసినను అపకారము గలుగదు శీతలోదక ఉష్ణోదక స్నానములందువలె ప్రతిక్రియగలుగదు. ఈస్నానము ప్రతినిత్యముచేయుదురేని అరగంట చేసినచాలును. నీటి వేడిమి తగ్గిపోకుండ మధ్యమధ్యకొలదిగ వేడినీటిని బోయుచు సరిచూచుచుండవలెను. కాలిన భాగములను మంటలు చల్లారువరకు ఎన్నిగంటలైనను ఏకగ్రీవముగ నీటియందుంచవచ్చును. గాని నీటి వేడిమిని మాత్రము సరిచేయుచుండవలెను. నీరు చల్లారిపోయిన మంట లధికమగును. ఈ స్నానవేడిమి సగటు 95°F అని శాస్త్రజ్ఞులు నిర్ణయించిరి.

సవరణ

శ్రీరాఘవేంద్ర యోగిగారిట్లు వ్రాయుచున్నారు: "1938 డిశంబరు సంచికలో 384, 385 పేజీలలో ప్రచురించిన మా యోగాశ్రమము తాలూకు రోగుల పట్టికలో 10, 11, 12, 13, 19, 20, 21, 25, 34, 37, 38, 39, 44 నెంబర్ల రోగులకు ఉపవాసచికిత్స చేయింపకనే రోగనివారణమైనది. పొరపాటున ఆప్రదేశమున డిటో ,, అనేగుర్తు పడినది. వారుపవసింపలేదు." ఆసంగతి సవరించుకొనవలయునని పాఠకులను గోరుచున్నాను.

సంపాదకుడు.



తాటిచెట్టు : అన్నపురాశి

గొల్లపూడి సీతారామశాస్త్రిగారు

తాటిచెట్టు నిజముగా అన్నపురాశి; మనుజులకు, పశువులకు, పక్షులకు, కన్నతల్లి; అది అన్నపూర్ణ. దానిపండును పరిశోధనచేయించితిని. ఆపండురసములో నూటికి 67 వంతున నీరు గలదు. కొంతపీచుగలదు. మిగిలినవి సుమారు 30 శతాంశములు చక్కని ఆహార మాంసకృత్తులు, మధువు, పిండిపదార్థము, భాస్వరము మొదలగు ఖనిజములు గలవు. ఒక్కపండు సామాన్యముగా వీశెడు తూగును. అందులో కనీసము 1 శేరు ఆహారముకలదు. ఒక్కొక్క ఏడు ఒక్కచెట్టు కనీసము 200 పండ్లనిచ్చును. ఈ పండ్లలో 2 రైల్వే మణుగుల ఆహారమువచ్చును. చిన్నబస్తా బియ్యమునకు సరిపోవును. అనగా 7,8 రూపాయల విలువగల ఆహారపదార్థముకలదు. ఈపండ్ల రసము మనుజులు తినక పశువులకు పెట్టినయెడల 2,3 రూపాయల విలువగల చిట్టుతవుడునకు సరిపోవును. పాడిగొడ్లయినచో, పాలు, వెన్నలో కలిసివచ్చును. ఇతరగొడ్లకు అంతకిమ్మతుగల బలమునిచ్చును.

ఆ ఋతువులోనే వాడుకొనక ఈ పండ్ల రసమును నిల్వచేయవచ్చును. తాటిచాప మామూలు పద్ధతి. అది ఆరుటకు ఎండకావలెను. వానగురియుచో, అది సాగదు పశువులకై నిల్వబెట్టదలచువారు చిట్టుతవుడుతోగలిపి గాలికి ఇంట్లో ఆరబెట్టి, గంపలో నిల్వచేయనగును. మనుజులకై నిల్వచేయదలచినవారు, గోధుమపిండితో, సజ్జపిండితో, వరిపిండితో, బిస్కటు రొట్టెలు, అప్పడాలు, పూరీలు, బజ్జీలుచేయవచ్చును. నేతిలోనూనెలో, వండవచ్చును. గోధుమపిండి, వేశము కొంచెముసోడా కొద్దిగా ఆరెపువ్వు కలిపి ముద్దచేసి, మర్దనచేసి, పొరలరొట్టెగాచేసి, ఇసుకమీదగాని, మామూలు పెనముమీదగాని బిస్కట్లు చేయవచ్చును. ఈ బిస్కట్లు పుష్టినిచ్చును. జీర్ణకారి. ఈ పండురసములో శనగలు నానపోసి నిల్వచేయవచ్చును. ఒక్కొక పండుకు మూడు విత్తనాలు ఉండును. మూటిని పాతరవేసిన, మూడు తేగలు వచ్చును. 3 తేగలు 3 పైసలు కాన తేగలవల్ల 3 రూ॥లు ఆదా వచ్చును. ఈ తేగలు కాల్చి తినవచ్చును. లేదా, తిరిగిఎండబెట్టి పొడిగొట్టి జల్లించి, ఆరెపువ్వుతో కలిపి నిల్వచేయవచ్చును. ఈపిండి జావకాచి, ఉప్పుమజ్జిగలో కలిపి పుచ్చుకొనవచ్చును. వేసంగిలో మేహశాంతిచేయును. విరోచనకారి. తేగల తీసిన పిమ్మట బుర్రిలో గుజ్జుమిగులును. కొబ్బరికాయలో కొబ్బరి పూచినపుడు ఎట్టి రుచిగలదో అట్టి రుచి ఆ గుజ్జులో కలదు. కొందరు ముంజలనే వాడుదురు. ముంజనీరును, మేహశాంతియే. పువ్వు, పూత వాడినవారికి పండుదొరకదు. ముంజవాడితే,ముప్పిరికొన్న తిండి మాయమగును. ఈ తాటిచెట్టు అక్టోబరు మొదలు మే నెల ఆఖరుదాక ఎనిమిదినెలలో కల్లునిచ్చును. దానిని బెల్లముగా కలకండగా, పంచదారగా మార్చవచ్చును. అన్ని ఖర్చులుపోను 3 రూపాయల ఖరీదు

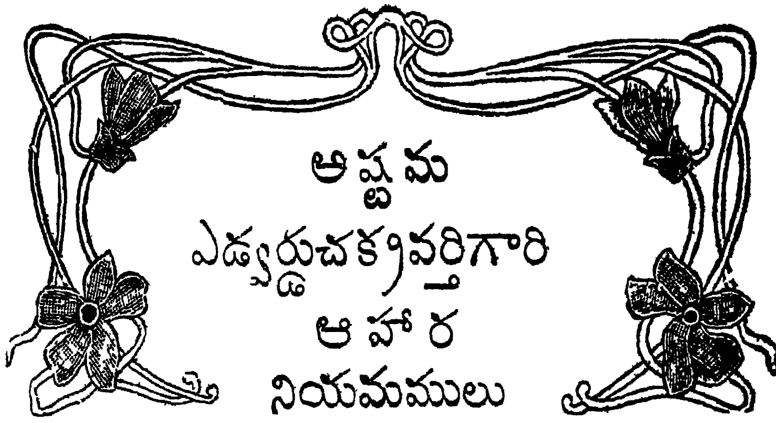
గల బెల్లము వచ్చును. ఈ తీపికల్లు పోతుతాళ్ల నుండిగూడ వచ్చును. తాటిబెల్లం, కలకండ, మిక్కిలి మంచి మందులు. బాలింతరాళ్లకు వాడుతాటిబెల్లం వీశె 1 కి రూపాయివరకు ఖరీదు గలదు.

తాటిపండ్లలోనిపీచువగయిరాలుభూమికి ఎరువు. తాటిబుర్ర మంచి సెగనిచ్చును. తాటిఆకు, కమ్మ, గులకచల్లు నార ఈనెలు పీచు ఇతరత్ర డబ్బు ఇచ్చును.

10, 12 రూపాయలు విలువగల ఆహారము నిచ్చెడి తాడిచెట్టు కల్పతరువుగాదె? దానిని దుర్వినియోగముచేసి త్రాగి, మత్తెక్కి, పశి పోవుట దురదృష్టము! పాపము!!

తాటి ఆహారమును బీదలేగాక, ధనికులును వాడవచ్చును. ఖరీదులేదని గర్హించ నక్కరలేదు. అందులోనున్న గుణగణములను ప్రభుత్వము పరిశోధన చేయించవచ్చును. పరభూములలో, పరపోషణలేక పెరిగి, ప్రాధేయపడకపోయినను బలమైన ఆహారము ఒనర్చి ప్రతిఫలము గోరక, ప్రబలుచుండెడి యీ తాటిచెట్టు సర్వులకును మార్గదర్శకమైయున్నది.





అష్టమ ఎడ్వర్డుచక్రవర్తిగారి ఆహార నియమములు

పంచమజార్జి చక్రవర్తిగారి పెద్దకుమారుడగు అష్టమ ఎడ్వర్డు చక్రవర్తిగారి యాహారమును గూర్చి బెర్నార్ మ్యాక్ ఫెడనుగారి సుప్రసిద్ధ వ్యాయామపత్రికలో మంచి వ్యాసము కలదు. దాని సారాంశము చూచినచో అష్టమ ఎడ్వర్డుగారు చిన్నతనమునుండియు ఆహారనియమము లెట్లుపాటించినది విశదమగును.

సూర్యుడస్తమించని రాజ్యమునకు చక్రవర్తిగా నున్న యువరాజున కిట్టి భోజన నియమ మెందులకు? ఎల్లప్పుడును శరీరమునకు పరిశ్రమకలిగించు ఆటలెందులకు; భోగులనగా కాలుకదల్పనివారును ఇచ్చవచ్చినట్లు పంచభక్ష్య పరమాన్నములు తినువారనిగదా లోకమునకుండు యభిప్రాయము! తిండిలేనివానివలె ఈ నియమితాహారమెందులకు? సోఫా దిగవలసినయవసరములేని ఇట్టి పుట్టుభోగికి శరీరకష్టమెందులకు? ఈప్రశ్నలకు జవాబులు కోరువారనేకులు కలరు

ఎడ్వర్డుతాతగారు చాలలావుగను బరువుగను నుండెడువారు తాతగారంత లావగుట ఎడ్వర్డున కిష్టములేదు. అంత బరువుగనుండుట కంతకంటె కిట్టదు. ఎల్లప్పుడును చురుకుగను చెలాకీగా నుండవలెననియె, యెడ్వర్డుగారి పరమాశయము. శరీరము స్థూలముగా నుండుట వారికి కిట్టదు. గుఱ్ఱపుసవారియన చెవికోసికొనువారు! ఒకప్పుడు గుఱ్ఱముమీదనుంచి పడుటయు, ఎముకలు విరుగుటయుకూడ తటస్థించినది తిరిగి శరీరము స్వస్థత చేకూరుటయే ఆలస్యము తిరిగి మామూలుగా స్వారీచేయవలసినదే! ఎముకలు విరుగునన్న భయమెన్నడునులేదు పోలోగాల్ఫు, ఫుట్ బాల్ (Polo golf, foot ball) ఆటలయందాసక్తి మెండు ఆహారమునకు మితముగాని, పరిశ్రమకు మితమే లేదు.

ఎడ్వర్డురాజుగారు ప్రాతఃకాలమున రొట్టె పండ్లు టీ, మధ్యాహ్నము పండ్లు టీ, సాయంకాలము మత్స్యములుగాని మాంసముగాని ఏదోయొకటి యును విస్తారముగా కాయకూరలును తినుచుందురను వార్త వచ్చుటతోడనే ప్రపంచమంతయు గగ్గోలుపుట్టినది ఈతిండి ఉపవాస తుల్యమని ప్రజల యభిప్రాయము. ఇట్లు కటికిబీదవారు కూడ తినరే! ఇట్టి బీదభోజనము చేయువారు రాజని ఎట్లు అనిపించుకొనగలరు? ఈ సందేహము కలుగనివారు లేరు.

ఇది నిజమైయుండునాయని, తంతి తీగెలు వార్తలతో మారుమ్రోగినవి. బీదవాడుకూడ, బీద భోజనమనుకొను ఇట్టి భోజనమునందు బ్రిటిషు సామ్రాజ్యచక్రవర్తికి ప్రీతియనిన, ఎవరు నమ్మగలరు? అయితే నిశ్చయముగా ఈ బీదభోజనమును ఎడ్వర్డుగారు చిన్నతనమునుంచి యభ్యాసము చేసినారు. భోజనపుబల్ల క్రుంగిపోవునన్ని యాహారపదార్థములు, పిండివంటలు, వడ్డించి

నను, వారు తిను నాహారము చాల తక్కువ జానికి కారణము, లావెక్కుదునను భయమే.

ఎడ్వర్డుగారి ప్రపితామహియగు విక్టోరియారాణి గారు రాజులసాంప్రదాయము ననుసరించిసమస్త మైన పిండివంటలను నారగించెడిది. పితామహు లగు ఏడవ ఎడ్వర్డుగారుకూడ ఇట్టి భోజన ప్రియులే. కాని అదేమో కాని, ప్రపంచములో నుండురుచ్యములైనపదార్థములలోనెల్లరుచ్యము లైనవి తినుటకు అవకాశ మున్నప్పటికిని, వానినొల్లక బీదవానివలె మితాహారము తిను టకు కారణము, తనశరీరము నెల్లపుడును రబ్బరు బంతివలె నుంచవలెనను కోరికయే కాని మరొ కటికాదు, 'ఆరోగ్యమే మహాభాగ్య'మను సంగ తి ఆగర్భ శ్రీమంతుడగు ఈచక్రవర్తి గ్రహిం చినట్లు ఈరోజులలోమరేచక్రవర్తియు గ్రహిం చలేదని స్పష్టముగా చెప్పవచ్చును నలువది సంవత్సరములు దాటినతర్వాత సామాన్యముగా పొట్ట కొంచెము పెరుగు స్వభావ ముండును. అట్లు పెరుగకుండుటకే క్రొవ్వుపదార్థము తినుట తగ్గించిరి. అందుచేత కొంత బరువు తగ్గిరట దీని వలన వీరిబంధువులకు కొంచెము ఆందోళన కలి గినది. కాని యౌవనములో పొట్ట ఎంతసన్నగా నున్నదో నడివయస్సులోకూడ నంతసన్నగా నుంచుటకే ఈక్రొవ్వుపదార్థమును తన ఆహార ములో తగ్గించిరి.

ఎంత గొప్పవారైనను ఎడ్వర్డుగారికి విందుచేయ దలచినచో చక్రవర్తియొక్క వంటచేయువారికి ముందుగా తాముచేయు పిండివంటలపేర్లు వ్రాసి చూపవలెను. విందుచేసెడివారుకారు ఆజాబితాలో నుంచి కొన్ని పదార్థములు తీసివేయుటయు, లేనివి కొన్ని కలుపుటయు ఎడ్వర్డుయొక్క వంట వాని యలవాటు.

రాత్రి ఎంతప్రొద్దుపోయి పండుకొనినను ఉద యమున ఏడుగంటలకు లేవవలసినదే. లేచిన తోడనే చిన్నగిన్నెడు వేడితేనీరు త్రాగి, వెంటనే స్వంత యుత్తరములు చూచుకొను నలవాటు, అటు తర్వాత, టెన్నీసు దుస్తులు తొడుగుకొని కొంతసేపు టెన్నీసు ఆడవలసినదే.

తర్వాత ప్రాతఃకాల భోజనము (brakefast) కొంచెముపండ్లు, ఒకచిన్న గిన్నెడు తేనీరు; ఎప్పు డైనను కొంచెము రొట్టెకూడ కలయును. కాని ఈ రొట్టెతరుచు తిను అలవాటులేదు. కొన్ని సమయములందు, ఈ రెండవసారి త్రాగు తేనీరు కుబదులు కాఫీతీసుకొందురు.

కట్టిచులకన శరీరముతో, అతిచెలాకీగా తన ఆఫీసుగదులలోనికి పోయి, ఒంటి గంటవరకు రాచకార్యపు పనినెరవేర్తురు. అప్పటికి సీమరేగు పండు తినువేళయగును.మధ్యాహ్నము, సీమరేగు పండు పలాహారము చేయుట, ఎడ్వర్డుగారికి పదు నారేండ్ల వయస్సునుండియు, యలవాటు.

ఇకరాత్రి భోజనమునుగూర్చియిదివరకే వ్రాసి యున్నాను. మాంసాహారములో నుండు ఆమ్ల (acid) పదార్థమునకు విరుగుడునకు కావల సినక్షారము (alcahol) ఎడ్వర్డు తినుకాయ గూరలలోను, పండ్లలోను, పుష్కలముగా నున్నది.

తేనీరు త్రాగుటచే శరీరము లావెక్కదు. అయి నను ఈక్రింద చెప్పబోవు ఆహారము ఎడ్వర్డు గారి ఆశయములకు సరిపోవును.

ఉదయము:— తేనీరు, లేక, కాఫీ పానీయము; పండ్లు, రొట్టె.

మధ్యాహ్నము:—మజ్జిగ, పచ్చి కాయగూర పుష్కలము.

సాయంకాలము:—మత్స్యము, లేక, మాంసము; సీమవంకాయ (Tomato) రసము; ఉడకబెట్టిన కాయగూరలు, పండ్లు.

తేనీటికి బదులు పండ్లరసము తియ్యటిమజ్జిగ త్రాగినచో ఇంకను బాగుండునని మాసలహా. అష్టమఎడ్వర్డు ఎప్పటికిని తన తాతగారంతలావు కారు. ఆయన ఆహారనియమమే అట్లు కాకుండ చేయును.

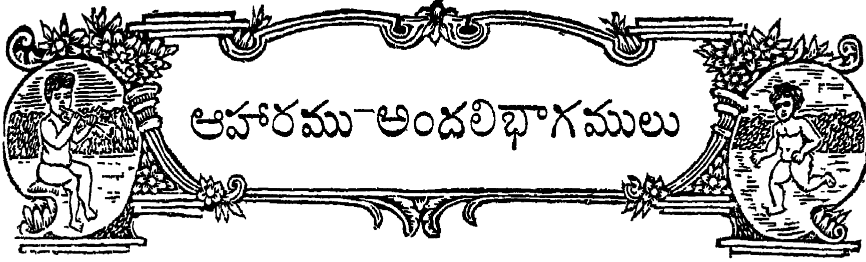
ఇక వారిశరీర పరిశ్రమవలన వారి వంశపారం పర్యముగా, బాధపెట్టు, పడిసెము, జలుబుకూడ వారిజోలికి రాకూడదు. ఎడ్వర్డునకు క్రికెట్ ఆటయన్న చాల అభిమానము. నాట్యమన ఆంగ్లేయులందఱకు ఎక్కుడు ప్రేమ అట్టినాట్యమందు ఎడ్వర్డునకు అభిమానము మెండు. ఇదియును దేహ పరిశ్రమయే. గట్టిశ్రమయని కూడ చెప్పవచ్చును.

ఈదుటయందుకూడ ఎడ్వర్డునకు ఎక్కువ కౌశలము కలదు. బాగుగ మోటారునడుపగలరు. పక్షులను వేటాడగలరు.

మామూలు తోటమాలివలె, తోటలో పని చేయునలవాటు కూడగలదు. ఈపరిశ్రమలతో పాటు, వారికి ఇంకొక మంచియలవాటు కూడ గలదు. వారుపగటి పూటలండనులో నెక్కడెక్కడ తిరిగినను, రాత్రినిద్దురవేళకు తమ పల్లెటూరు భవనమునకుచేరి, అక్కడి శుభ్రమైన పల్లెటూరిగాలినే పీల్చుచు శయనించెదరు ఇక వారిఊపిరి తిత్తులకు జబ్బుకలుగుట కవకాశమే లేదు.

ఎడ్వర్డుగారికుండు ఐశ్వర్యములో నూరవవంతు కూడలేనివారు మనలో ఎంతమంది ఇట్టి నియమములను పాటించుచున్నారో, మనమూహింపనగు.

చెన్నుభొట్ల భానుమూర్తి.



వేమూరి రామమూర్తిగారు, బి. ఏ.

ఆహారశాస్త్రములో శరీరపోషణనుగూర్చి విచారించుట చాల యవసరము. వృక్షములు, జంతువులు పెరుగుటకు ఆహార మెట్లు కావలయునో అట్లే శరీరములోని ప్రతిజీవకణమును పెరుగుటకు గూడ ఆహార మవసరము. ఆహారశాస్త్రములో పరిశోధనలు గావించిన వారిలో బారనువాను లీబిగ్ అను జర్మను శాస్త్రజ్ఞుడు ముఖ్యుడు. ఆహారములలోని వివిధపదార్థములగూర్చిన నిశ్చయ జ్ఞానమును కొద్దికాలముక్రిందటనే కనుగొనిరి. ప్రప్రథమమున మన దేహము లేయేపదార్థములతో సృష్టింపబడినవో, యేపదార్థములతో పెరుగుచున్నవో యెవ్వరికిని తెలియదు. తాము భుజించెడి ఆహారములో యే పదార్థముల కలయిక కలదో అవి శరీర పోషణ కెట్లు ఉపయోగించుచున్నవో, వానిని ధన, ప్రయానలతో సేకరించి తినుటవలన శరీరమున కెంతవరకు పనికి వచ్చుచున్నవో, పుష్టి నిచ్చుచున్నవో, తమ దేహపోషణకు కావలసిన వేవో జనసామాన్యములో చాలమందికి తెలియదు.

శీతోష్ణశక్తిని, కాంతశక్తిని సకల వృక్షములును తాము సూర్యునివలనతీసికొని తమయందిముడ్చుకొనును. జంతుజాలములును, పక్షులును, యెండలో తిరుగుటవలన కొంతవరకును, యెండలో పెరిగిన ఆకలముల తినుటవలన కొంతవరకును శీతోష్ణసంబంధమైనశక్తిని కాంతశక్తిని సేకరించుకొనును. అటులనేమానవులుఆహారముతినుటవలనయీ పైశక్తులను కొంతవరకు పొందగల్గుచున్నారు. ఆహారము జీర్ణమగునప్పుడు దానియందలి శీతోష్ణసంబంధమైన శక్తి కాంతశక్తి విడిపోయి మనకు వచ్చుచున్నవి. కనుక యెక్కువగా యెండలోనే పెరిగిన ఆహారమును భుజించిన యెడల యెక్కువగా శక్తులను పొందగల్గుదుము. దేహమునందలి కుటికలు ఉద్దీపించుటకును, పెరుగుటకును భుజించెడి ఆహారమే కారణము. రక్తకణములు పాతవి మారిపోయి క్రొత్తవి పెరుగుచుండును. ఆహారమునందలిశక్తులను స్వీకరించి, శేషించిన పనికిరాని పదార్థముల బహిష్కరించుటయే దేహముయొక్క ధర్మము.

ఆహారము పూర్తిగాను ఆరోగ్యకరముగాను శరీరమును పోషించునదిగాను ఉండవలెనన్న దానియందు శరీరమున కవసరములైన పదునెనిమిది మూలవస్తువులు ఉండి తీరవలయును. మూలవస్తువులు ప్రకృతిలో దొరకినట్లుగానే మార్పును చెందకుండవలెను. ప్రకృతిలో దొరకెడి ఆహారములందలి మూలవస్తువు లేపాళ్ళలోకలసి యుండునో భుజించెడి ఆహారమునందలి మూలవస్తువుల పాళ్లుకూడ నట్లేయుండవలెను. దుకాణములందు విరివిగా అమ్మబడుచున్న అప్రాకృతమైన ఆహారముల భుజించరాదు. పైపొట్టుతీసివేసిన గోధుమగింజలపిండి, చెరకుగడనుండి విడతీయబడి బట్టీ పట్టబడిన తెల్లని పంచదార మొదలగునవి. అటులనే ప్రకృతిలో దొరకెడి లోహములు, సున్నము, కాంతపుమన్ను, ఉప్పు మొదలైనవి కొన్ని రాసాయనిక మార్పులను దేహమునందు

కలుగజేయగల్గినవైనను పనికిరావు. మూలవస్తువులు వీనియందుకలసియున్నను ఆ కలయిక శరీర పోషణకుపయుక్తముగా నుండనేరదు. పండ్లయందును కూరలయందును ప్రాకృతముగానే యిమిడియున్న ఫాస్ఫరము, గంధకము, క్లోరీను మొదలగునవి శరీరపోషణ కుపయుక్తముగా నుండును. కాని వానిని విడివిడిగా మూలపదార్థములుగా తీసికొనిన శరీరమునకు ప్రాణాపాయకరమగుట వాస్తవము.

మనము స్వీకరించెడి ప్రాణివస్తువులోను కొన్ని మూలభూతములుకలసియుండును. మూలవస్తువులన్నిటిలోను ప్రాణవాయువు ఒక్కటే యథాస్థితిలో శరీరమున కుపయోగించును. అవయవములలో ప్రాణవాయువు ఒక భాగము కాక పోయినను యెఱ్ఱరక్తకణములలోని హేమోగ్లోబినుతో కలసి శరీరమునకు పుష్టినిచ్చునదిగా నున్నది.

రసాయన శాస్త్రవేత్తలు మూలభూతములు పలురకములుగా కలసిన ఆహారములను శోధించి జీవకణముల కుపయోగించునది యేదియో సరిగా కనుగొనలేకపోయినారు. ప్రతిఆహారములోని మూలభూతములను శోధించి కొన్నిఆహారములలోని మూలభూతములకలయిక జీవకణముల పోషణ కనుకూలమని చెప్పినను ఆయాహారములు కృత్రిమముగా విద్యుచ్ఛక్తిచేతను, యెక్కువ వేడిలోను, యెక్కువ ఒత్తిడితోను తయారు కాబడినవగుటవలన యెక్కువ శక్తినిచ్చునవికానేరవు. ఎంతటి శాస్త్రజ్ఞుడైనను సృష్టికి ప్రతిసృష్టిచేయలేడుగదా! గోధుమగింజను వదలి దానియందలి మూలభూతములెట్లు కలసియున్నవో అట్లు కలసియుండు ఆహారమును వేరుగా సృష్టించగలడా! లేడు. ఒకవేళ సృష్టించినను దానివలె సజీవమైనదానినిగాను పెరుగుదల కుపయుక్తమైనదానినిగాను చేయలేడు. ప్రకృతిలోని కొన్ని సేంద్రియపదార్థములలోని మూలభూతములను రాసాయనికముగా విడదీయుటకు కూడ సాధ్యముగాదు. ఆహారములోని మూలభూతములను వేరుపరచునప్పుడు కొన్ని గాలిలోకలసిపోవును. కాని కనుగొనబడిన మూలభూతములన్నియు శరీరపోషణ కవసరమని తలచుటయు పొరబాటు. వానిలో కొన్నిమాత్రమే శరీరపోషణ కుపయుక్తమైనవైయుండవచ్చును. పశుపక్ష్యాదులు కూడ ప్రాణవాయువుతో కూడిన సేంద్రియ పదార్థములతోనే జీవించుచున్నవి. కాని ఆయాహారములో ప్రాణవాయువు మాత్రమేకాక శీతోష్ణసంబంధమైన శక్తి, కండరసంబంధమైన శక్తి, వేడియు గలవు. ఆహారమును జీర్ణముచేయుటకు కొంత శక్తి వ్యయమగుచున్నది. అటులెడతెగక జీర్ణక్రియలో వ్యయమగు శక్తిని తిరిగి సేకరించుకొనవలెను. మంచి ఆహారమును యేరుకొని భుజింపవలెను. మంచిగాలి పీల్చినయెడల దానియందలి ప్రాణవాయువు ఆహారముతోకలసి జీర్ణమగుటకు వినియోగపడును. అందువలన సలువయున్నశక్తి చలనశక్తిగామారును. ఆహారము పుచ్చుకొనినయెడల శరీరమునకు ఉష్ణముగల్గును. ఉష్ణము శక్తిగా మారును. భుజించినఆహారము శోషరసముగాను, రక్తముగాను మారి తరువాత నరములకును, కండరములకును ఉపయోగించునదిగాను అగుచున్నది. ఇట్టిమార్పులు కలుగుటకు కూడ ఆహారమునుండివచ్చెడి శక్తిలో కొంతనష్టమగును.

ఆహారమునుండి వచ్చెడి శక్తిని కాలరీలలో కొలచెదరు. 1పిన్టుసీటియొక్కఉష్ణమును నాలుగు డిగ్రీల ఫారెనుహీటుకు పెంచుట కవుసరమగు వేడిని ఒక కాలరీ అందురు. ప్రతీ ఆహారమును

దానియందలి కాలరీలశక్తినిబట్టి ఆరోగ్యకర మైనదవునో కాదో నిర్ణయింతురు. ఆహారము వలన దేహమునకు వచ్చెడి ఉష్ణమేగాక శీతోష్ణ సంబంధమైనశక్తి, కాంతశక్తి,తదితర (అదృశ్య) శక్తులు కల్గును. ప్రస్తుత శారీర శాస్త్రజ్ఞులు తల చినట్లు ఆహారముజీర్ణమగుట, ప్రాణవాయువుతో కలయుటయేగాక శరీరమునకు గావలసిన శీతో ష్ణసంబంధమైన శక్తిని, కాంతశక్తి నిచ్చునదిగా నుండవలెను. ఈశక్తులు ఆహారము దొరకెడిప్రదే శములనుబట్టి హెచ్చుగాను, తక్కువగాను ఉండును. ప్రకృతిలోదొరకెడి ఆహారము కృత్రిమమైన మార్పుల చేసినకొలదిని శక్తుల కోల్పోవుచుండును. ఒక పౌను గోధుమపిండిలో 1,635 కాలరీల వేడిగలదు; ఒకపౌను తెల్లపంచ దారలో 1,750కాలరీల వేడిగలదు. 1పిన్టువిస్కీ లో కూడ నంత వేడిగలదు. అయితే యీఆహార ములభుజించినయెడల వానియందు వేడియున్నప్ప టికి తదితర శక్తులు లోపించియుండుటవలన యెక్కువకాలము జీవించలేడు. ఈ ఆహారము లెడతెగక భుజించినయెడల నవిజీర్ణమగునప్పుడు దేహమునందుగల క్షారములు గల మూలభూత ములు క్రమముగా నశించిపోవును. అట్టిఆహార ముల భుజించుటకంటె యేమియు భుజించకుండ నున్నయెడల కొంతకాలమెక్కువ బ్రతుకుట కవకాశముగలదు.

ప్రకృతిలో అనేక ఆహార పదార్థములు గలవు. వానిలోని పదార్థములు వివిధపాళ్ళలో కలసియున్నను వానిలో కొన్ని మనకు కావల సినపాళ్ళలో దొరుకవచ్చును. ఆహారములోని వివిధభాగములేవియో అవి దేహమున కెటుల ఉపయోగపడునో యీ దిగువ విచారింతము.

నీరు:— దీనియందు ప్రాణవాయువు, జల వాయువు కలసియున్నవి. (H_2O) వేరువేరుభాగ ములుగా నీరన్ని ప్రాకృతాహారములలోను గలదు. ఆహారములన్నిటిని కరగించుకొని ద్రవ ములుగా మార్చి జీర్ణమగుట కనువగునట్లుగా చేయును. ప్రతి జీవికిని ప్రాణధారణకు నీరెట్టు లవసరమో యిదివరకే తెలిసికొంటిమి.

నత్రజనిపదార్థములు: ఇవి యెక్కువగా మాంస కృత్తుఆహారములలో కాన్పించును. మాంస కృత్తులో బొగ్గు, జలవాయు, నత్రజని, గంధక ము గలవు. దేహక్రియలకు సరిపోగా మిగిలియు న్న వేడిని, శక్తిని నిలువయుంచుటకును, కుటికలు నశించినప్పుడు తిరిగి పుట్టించుటకును, చెడిపోయి నప్పుడు శుద్ధిచేయుటకును మాంసకృత్తుఆహార ముపయోగపడును. వృక్షములయొక్కయు జం తువులయొక్కయు అంగనిర్మాణము మాంస కృత్తు ఆహారముతోనే యేర్పడుచున్నది. మాంసకృత్తుపదార్థము వేర్వేరు ఆహారపదా ర్థములలో వేర్వేరు విధములుగా నుండును. కోడిగ్రుడ్డులోని తెల్లనిభాగములోను, పాలలోని మీగడలోను, గోధుమలు మొదలగు ధాన్యము లలో జిగటపదార్థములోను, పప్పుగింజలపై పొట్టులోను మాంసకృత్తుండును. రాసాయనిక ముగా మాంసకృత్తువలె నున్నను భిన్నగుణములు గలవి గలవు. వానిని జాంతవములు లేక ముద్దగా వండిన జంతుపదార్థములందురు. ఇవి కుటికల నిర్మించుటకును, శుద్ధిచేయుటకును ఉపయోగిం చకపోయినప్పటికి మాంసకృత్తువలె వేడిని, శక్తిని దేహమునకు కలుగజేయును. ఇప్పటికి షుమారు రొక యేబది మాంసకృత్తాహారములను గూర్చి బాగుగా శోధించి వానియొక్క ఉపయో గమును, అవిచేయుపనిని కన్గొనిరి. కోడిగ్రుడ్డు లోని తెల్లనిభాగములో నూటికి 15.5 భాగము లును, ధాన్యములలోని జిగట పదార్థములో 100 కి 18 భాగములున్న నత్రజని గలదు.

మాంసకృత్తాహారములకువలెనే Amino acids అమైనో ఆమ్లములు అను నత్రజనితో కూడిన ఆహారపదార్థములుగలవు. పదునేడు రకములైన ఆమ్లములు గలవు. వృక్షములు భూమిలోనుండి ద్రవరూపముననున్న నవాసారలవణములు నత్రజనిదామ్లములు మొదలగువానిలోని నత్రజనిని తీసికొని అమైనో ఆమ్లములుగా మార్చును. తరువాత వానిని మాంసకృత్తాహారములుగా మార్చును. జంతువుల దేహములం దీక్రియ తలక్రిందుగా జరుగును. మాంసకృత్తాహారములు అమైనో ఆమ్లములుగామారును. తరువాత నవి నవాసారవాయువుగాను, మూత్రముగాను, మూత్రికామ్లముగాను మారును. ఇవి గాలిలోని ప్రాణవాయువుతో కలసి నత్రజనిదలవణములు (Nitrates) గాను, నవాసారలవణములుగానునై తిరిగి వృక్షములచే స్వీకరింపబడుటకు తగిన స్థితిలో నుండును.

నత్రజనిలేని పదార్థములు:—ఇవి కర్బన హైద్రజములు, క్రొవ్వుపదార్థములు. వీనిలోనూ బొగ్గు, జలవాయువు, ప్రాణవాయువు ఈమూడు మూలభూతములు మాత్రమే గలవు.

కర్బన హైదృజములు ముఖ్యముగా వృక్షముల నుండివచ్చును. మధురపదార్థములు (పంచదారలు) పిండిపదార్థములు, సెల్లులోసు, బంకలు, మొదలగునవి. జంతువుల పాలలో కావలసినంత కర్బన హైదృజము పాలచక్కెరగానుండును. దేహమునందలి కుటికలను నిర్మించుటకును శుద్ధిచేయుటకును మాంసకృత్తువలె కర్బనహైదృజములు ఉపయోగింపవు. అవి మనము పీల్చెడిగాలిలోని ప్రాణవాయువుతో కలసి బొగ్గుపులుసుగాలి, నీరుగా చీలి దేహమునకు కావలసిన వేడిని శక్తిని యిచ్చును. ఇట్లు జరుగునప్పుడు దేహశక్తులు కూడ యెక్కువ వ్యయముకావు.

ధాన్యపుగింజలలోను ఆకులలోను పండ్లలోను తోళ్లలోనుగూడ క్రొవ్వుపదార్థములు గలవు. ఇవి ముఖ్యముగా జంతుసంబంధమైన (జంతువుల నుండి తీయబడిన) ఆహారపదార్థములలో నెక్కువగా కాన్పించును. క్రొవ్వుపదార్థములలో ప్రాణవాయువు తక్కువగాను; బొగ్గు, జలవాయువు మిక్కుటముగాను వుండును. కర్బన హైదృజములకంటె క్రొవ్వులలో యెక్కువ వేడినిచ్చు గుణముగలదు. కర్బనహైదృజములు పౌనుకు 1,820 కాలరీలవేడిని కలిగియున్నవి. క్రొవ్వులలో రెట్టింపు అనగా 4040 కాలరీల వేడిగలదు.

క్రొవ్వులకును కర్బనహైద్రజములకును యెక్కువ భేదములేదు. వీనియందలి మూలభూతములు వేర్వేరుభాగములలో కలసియున్నను ఒకటిగానే యున్నవి. ఇవి దేహమునందు వేర్వేరు పనులను జేయును. పాలలోను కోడిగ్రుడ్లలోను గింజలలోను క్రొవ్వుఉండుటవలన మన ఆహారమునకు క్రొవ్వు అత్యవసరమని తెలియుచున్నది. అది లేకున్న ఆహారము మనకు తృప్తికరముగా నుండదు. భుజించెడి ఆహారములో క్రొవ్వు యెంత యెక్కువగానున్నను కర్బనహైదృజము కావలెననియు, కర్బనహైదృజ మెక్కువగా నున్నను క్రొవ్వు కావలయుననియు సహజముగా కోరుచుందుము.

తార్తారికామ్లము, మాలికామ్లము, మొదలగు వృక్షసంబంధమైన ఆమ్లములుగూడ నత్రజని లేని ఆహారపదార్థములలో చేరును. ఇవికూడ పీల్చినగాలిలోని ప్రాణవాయువుతోకలసి బొగ్గు పులుసుగాలి, నీరుగామారి దేహమునకు శక్తిని వేడిని యిచ్చును.

మాంసకృత్తుకు బదులు కర్బనహైదృజములు, క్రొవ్వులు పనిచేయజాలవు కాని క్రొవ్వు,

కర్బనహైడ్రోజ ఆహారములలో నత్రజని లేక పోవుటవలన ఒక విధముగా మంచిది. ఈ ఆహారములు మాంసకృత్తులయొక్క పనిని కొంతవరకు నెరవేర్చగలిగినను కుటికల నిర్మాణమును మాత్ర మేమియు చేయజాలవు. ఆహారములలో మాంసకృత్తు పదార్థముకంటె క్రొవ్వుపదార్థము పూర్తిగా దేహముచే స్వీకరింపబడును. కర్బన హైడ్రోజములలోనైనను సెల్లులోసుతప్ప మిగత ఆహారములు పూర్తిగా దేహమున కుపయోగించును.

జీవసత్తులు:—ఇవి స్వాభావికాహారము లన్నిటిలోను కలవు. వీనియం దేయేమూలభూతములు రాసాయనికముగా కలసియున్నవో యింతవరకు పూర్తిగా కనుగొనబడలేదు. మనము పెరుగుటకును, జీవించుటకును జీవసత్తులు బాగుగా తోడ్పడును. అయితే దేహనిర్మాణమున కవసరమగు మూలభూతములన్నియు వుండిననేగాని జీవసత్తులు పనిచేయవు.

సేంద్రియ లవణములు:—దేహపోషణకు ఇవి చాల అవసరము. ఆహారమునుగురించిన వ్యాసములలోను, ఆహారపదార్థముల పట్టికలలోను వీనిని లోహపదార్థమనియు, బొగ్గనియు, నిర్జీవమైన ఆహారములనియు వాడుచున్నారు. కాని వానిలో నేమిగలదో, యే యే మూలభూతములు కలసియున్నవో, అవి యేమిచేయునో యెవరును గమనించి యుండలేదు. శరీర శాస్త్రజ్ఞులలో చాలమంది వీనిని గురించిన విచారణ అనవసరమని తలచుచున్నారు. సేంద్రియలవణముల గూర్చి యీ విధముగా పల్కుచున్నారు.

"జాంతవపోషణకు లోహపదార్థముల ఆవశ్యకత గుర్తింపబడలేదు" The part which each of the mineral elements takes in animal nutrition is not well understood. "With the ordinary mixed diet the body demands for mineral matter may be met మిశ్రమాహారము భుజించినయెడల దేహమునకు కావలసిన లోహపదార్థ మాయాహారము నుండి వచ్చును." ఆహారములో సేంద్రియలవణములయావశ్యకత కనుగొనబడనంతవరకును, తెలిసికొనలేనంతవరకును రోగనిదానమును చేయుటయు, రోగములకు చికిత్స చేయుటయు సరిగా జరుగనేరవు. ఊహపై నాధారపడియుండును.

దేహమునగల లోహపదార్థములు పొటాసు, సోడియం, సున్నము, మగ్నీసియం, ఇనుము, మాంగనీసు, ఫాస్ఫరము, గంధకము, ఇసుక, క్లోరిను, ఫ్లోరిను, అయోడినుకణములు, నాభి, అల్యూమినము ఇవి ప్రాణవాయువుతో కలసి దేహమునందు ప్రవేశించును. చలనశక్తిని దేహమున కిచ్చును. కాని శక్తిని నిలువయుంచనేరవు. దేహమునందలి అవయవములను క్రమముగా నడుపుటకును, జీర్ణముచేయుటకును, పుష్టిని కలిగించుటకును, గ్రంధులందు రసమూరుటకును, గ్రంధులు రసముల నిలువ యుంచుకొనుటకును, రక్తమును శుద్ధిచేయుటకును, మాలిన్యముల త్రోసివేయుటకును లోహపదార్థము లెక్కువగా తోడ్పడును. ఈపనులన్నియు వానివలననే జరుగును. దేహమారోగ్యముగా నుండుటకును, అవయవములు పెరుగుటకును యీలోహము లవసరము. వీనిని శరీర నిర్మాణమున కవుసరమగు పరికరములని కూడ పిలతురు.

రోగమురాకుండ కాపాడుకొనుటకును, ఆరోగ్యముగా నుండుటకును రక్తమునం దవసరమగు మూలభూతములు సరియైన పాళ్లలో కలసి యుండవలెను. యెందుచేతననగా రక్తముద్వారా మూలభూతములు శరీరములోని వివిధావ

యవములకు వ్యాపించి, కుటికల పోషణ, శుద్ధి చేసి, జాంతవ వేడిని, కాంతశక్తిని, శీతోష్ణ సంబంధమైన శక్తిని యిచ్చును.

ఆహారములోని పదార్థములు మూడు భాగములుగా విభజింపవచ్చును:—

(1) నశించిపోయిన కుటికలకు బదులు క్రొత్త కుటికలసృష్టించి, వేడిని, శక్తినిచ్చునవి - మాంస కృత్తులు, క్రొవ్వులు.

(2) వేడిని, శక్తిని మాత్రమే దేహమునకిచ్చునవి - కర్బన హైద్రజములు, జాంతవ పదార్థములు, పీల్చుగాలిలోని ప్రాణవాయువు.

(3) నశించిపోయిన కుటికలకు మారుకుటికలను మాత్రమే సృష్టించునవి - నీరు, సేంద్రియ లవణములు. సేంద్రియలవణములు తమయొక్క కాంతశక్తి, శీతోష్ణసంబంధమైన శక్తులచేత దేహ క్రియల క్రమపరచుటలో బాగుగా పనిచేయును. ఈ ఆహారము మంచిది. యిది దేహమునకు ధాతుశక్తినిచ్చి పోషించగలదు - అనిచెప్పుటకు యెంతమాత్రముసాధ్యపడదు. సామాన్యముగా చెప్పవలసినదేగాని యిదమిత్థమనుటకువీలులేదు. క్రొవ్వులు రెండు పనులకును ఉపయోగించును; జాంతవపదార్థములు, కర్బనహైద్రజములు కుటికలనిర్మాణమును చేయలేక పోయినను నశించకుండనుండుటకు కొంతవరకు తోడ్పడును.

ఆసనములోని కురుపు

గర్రె పట్టాభిరామయ్య — గుంటూరు.

నాకు షుమారు నాలుగు సంవత్సరముల క్రిందట జబ్బుచేసినది. ఆసనమునుండి చీముకారుట, జ్వరము, కాళ్ళతీత, బలహీనము యుండెడివి. అప్పుడు ఒక ఫర్లాంగుదూరముకూడ నడువలేక పోయెడి వాడను. అపుడు ఇద్దరు డాక్టర్ల వద్దను, ఆయుర్వేద వైద్యులవద్దను ఔషధసేవ చేసికొంటిని. కాని గుణము కుదురలేదు. తరువాత ధరణికోట ఆశ్రమమునకు వచ్చినాను. ప్రకృతి చికిత్స చేయించుకొనినాను. ఉపవాసములు, వెన్నపూస మర్దన, కటిలింగస్నానములు, మట్టిపట్టీలు ఈ చికిత్సలు జరిపిరి. ఉపవాసకాలమందు ప్రుదయం 15ని. కటిస్నానం; తరువాత నిమ్మరసము; సాయంత్రంగోరువెచ్చనినీటితో యెనిమా; తరువాత 15 నిమిషములు లింగస్నానము; తరువాత నిమ్మరసము తీసికొనుచుంటిని. అటుల స్వల్ప ఉపవాసములు వారమునకు 3 రోజుల వంతున చేసినాను. ఉపవాసానంతరము నారింజ రసము క్రమముగా అరటిపండు పుచ్చుకొని షుమారు 1 నెలదినములనుండి 1పూట గోధుమ అన్నమున్ను సాయంత్రంపూట పండ్లున్ను, షుమారు 8 రోజులనుండి పగలు దంపుడుబియ్యపు అన్నము, రాత్రి గోధుమఅన్నము తింటూయున్నాను ఇపుడు నాశరీరం కులాసాగాయున్నది. బాధలన్నియు తగ్గినవి. ఇపుడు నేను చురుకుగా నడువగలను. తోట్లలోనీళ్ళు బావినుండితోడి తెచ్చి పోసికొనగలను. ఆహారములో వండినపొట్ల, బీర, సొరకూరలను ఆకుకూరలను తినుచున్నాను.

మునులతోట యోగాశ్రమము

గుంటూరు మండలములోని రేపల్లెసీమయందలి మునులతోట (మూర్తోట) గ్రామమున నిటీవల యోగాశ్రమము నెలకొల్ప బడెనని పాఠకు లెఱుంగుదురు. ఈ వేసవిసెలవులలో నా యాశ్రమముంగాంచు భాగ్యము నాకుగల్గెను. శల్యాగతములగు దీర్ఘరోగములు గూడ సులభమగు ప్రకృతిచికిత్సలచే నతిశీఘ్రముగా నివారణచేయుచున్న యీచికిత్సాశాలను గూర్చి నాయెఱింగినంత నాంధ్రలోకమున కెరుకపరచుచున్నాను. ప్రస్తుతము మూర్తోటగ్రామమునకు తూర్పుగా నొక ఫర్లాంగుదూరములో కృష్ణానది కలదు. గ్రామమునకును నదికిని నడుమ కాలువగలదు. కాలువకు తూర్పుకట్టయే నదికి పడమటి గట్టు. నదియొడ్డున గట్టునంటి విశాలమగులంకకలదు. ఆప్రదేశమే పూర్వము మునులతోటగ్రామము. గ్రామపాలకుడగుముక్తీశ్వరాలయముచ్చటగలదు ఆలయమునకు దక్షిణముగా కొంతిదూరములో నదియొడ్డున నీయాశ్రమము నెలకొల్పబడెను. ఇచ్చట ముదిమఱ్ఱి యొకటి గలదు. అది లంబమాన జటాపటలిచేనొప్పు మునిమహీజనులకొకప్పుడిది నివాసమను నంశమును దెలియఁజేయుచున్నదో యనునట్లు, నలుగడల నెఱ్ఱని కావి వ్రేళ్ళచే నావరింపఁబడి స్వీయప్రశాంతశీతలచ్ఛాయల నాశ్రిత జంతు సంతతి కాతిథ్య మొసంగుచుండును. నదీతరంగనిర్ఘోషశ్రుతిలో వటోపరిపక్షిసంతాన మొనరించు ప్రకృతి గానమునకు, గుడిలోని పశుపతి యానంద తాండవకేళి సల్పుచుండును. ఆలయమునకు కుడిప్రక్కను ఆశ్రమమునకుచెందిన స్థలముగలదు. దాని కీశాన్యభాగమున నాశ్రమమునకు సంబంధించిన ప్రధానకుటీరముగలదు. దానియందే ఆశ్రమ నియంతలయునికి. గ్రంథాగార పఠనమందిరములును చికిత్సోపకరణములు దానియందే యుండును.

ఈ యాశ్రమమందు, సనాతనాధునాతనపద్ధతుల ననుసరించి యోగవ్యాయామవిధులు నేర్పుదురు. లోకారాధ్యులగు మహాత్ముల దివ్య బోధలు నిత్యమును జిజ్ఞాసువులకు వినిపించుచుందురు. దీనికనుబంధముగా వివేకానంద గ్రంథాలయ మొండుగలదు. సుప్రసిద్ధతాత్త్విక గ్రంథములును ప్రసిద్ధాంధ్రాంగ్ల వార్తాపత్రికలును నందు గలవు. పరిసర గ్రామములనుండి యువకులు వచ్చి చదువుకొను చుందురు.

భవరుజాపీడితులగు జిజ్ఞాసువులకు ముముక్షువులకు చేయుసాధనప్రసంగములేగాక, వివిధములగు శారీరకరోగులకు సులభమైన ప్రకృతిపద్ధతులతో చికిత్సకూడ జేయబడుటెందు విశేషంబు. చికిత్సలిచ్చుట ప్రారంభించినది మొదలు నేటికి దాదాపు నూటయేబదిమంది రోగులు చికిత్స నొంది ఆరోగ్యముగాంచి వెళ్ళిరని యాశ్రమ నియంతలు వచించిరి. ఆశ్రమపరిస్థితులు స్వయముగా పరికించిన పెద్దల వ్రాతలను బట్టియు చికిత్సపొందినవారి వాక్యములను బట్టియు, ప్రస్తుతము చికిత్సలోనున్న రోగుల యనుభవము బట్టియు విచారింపగ ప్రకృతి చికిత్సయందు ఆశ్రమ నియంతలగు రాఘవేంద్రగారు సిద్ధహస్తులనియే చెప్పవలయును. ప్రస్తుతము యీ యోగాశ్రమములో పదిమందిరోగులు చికిత్స పొందుచున్నారు.

ఈ యోగాశ్రమమునకు, శ్రీ యోగి రాఘవేంద్రగారు నియంతలు. వీరు వయస్సున చిరుతలు. బుద్ధిమదగ్రగణ్యులు. విశేషించి నైష్ఠిక బ్రహ్మచారులు. ఆంధ్రాంగ్ల భాషలలో వీరికి చక్కని ప్రవేశముకలదు. నిరాడంబరజీవనులు మితహితభాషులు సునిశితమగు విమర్శకులు అఖండ త్యాగులు. విద్యార్థి

దశనుండియు విరాగులై పెక్కుచోట్ల శ్రమచేసి యోగాదు లభ్యసించిరి. నిపుణమగు రోగనిదానమే వారిచికిత్సానుభవమును ప్రకటించును. వివాహమును నిషేధించి, జీవిత సుఖసంపదలను దేశసేవ కంకితమొనర్చిన త్యాగమూర్తి. ఆర్య హృదయమునందు గర్భితమైయున్న స్వాతంత్ర్య తేజఃకళిక నుద్దీపింపజేసి సనాతన ధర్మము నుద్ధరించుటయు, ప్రకృతి చికిత్సాదులచే సాంఘిక సేవగావించుటయు వీరి జీవితాదర్శమని వింటిని. వీరి యాశ్రమ కార్యక్రమమును గూర్చి నిపుణముగా విచారించినచో, ప్రస్తుతము మాతృభూమి వాంఛించు మహోన్నతాదర్శమునందజేయు ప్రాథమిక సాధనవిధానముగా ద్యోతకము గాకపోదు. ఖద్దరుగావంచ కటిని జుట్టుకొని, బాలురతో ఖేలనమొనర్చు వటుమూర్తియగు రాఘవేంద్రనియం దంతటి మహోజ్జ్వలభావజ్యోతి గర్భితమైనట్లు బాహ్యదృష్టికి గోచరింపక పోవచ్చును. వీరి యార్జవము సేవాసక్తిగల యువకులకాదర్శప్రాయమైనదని మావిశ్వాసము. నిరుపేదయగు భారతాంబకు వ్యయప్రయాసలు లేని యమోఘమైన ప్రకృతిచికిత్సయే శరణ్యమని మనవారిప్పటికైన, గుఱుతించుట శుభోదర్కము. అయినను దానిపై ప్రజాసామాన్యమునకు తగినంత విశ్వాసము కుదురలేదనుటకు, అటనట విరళముగానున్న ప్రకృతి చికిత్సాశాలలయునికియే వెల్లడించుచున్నది.

రోగనిదాన, చికిత్సాసాధనములందు, చికిత్సకులకు జూపు సునిశితదృష్టియు శ్రద్ధయు ప్రజలనత్యంతము నాకర్షించునని మాయాశయము.

ఈ యాశ్రమము నెలకొల్పిన మూర్రోట, ధన జన విద్యాధిక్యములేని కుగ్రామము. అందు వసించువారు నిఱుపేదలగువీరశైవులు. అందులో నొండు రెండు కుటుంబము లందలి యువతీ యువకుల యభిమాన బలముమీదనే యీ యాశ్రమ మింతవఱకు నిలువగల్గెనని వింటిమి. సర్వజనోపయోగమగు నిట్టి మహాసంస్థ లొక్కరిద్దరి యభిమానబలముతో నెచ్చటను సుస్థితి గాంచలేదు. దీని పోషణ వికాసముల కాయూరి వారి యభిమానము చాలకుండుటలో నచ్చెరువు లేదు. దీని యభివృద్ధికై యీ గ్రామవాసులు వార్షికోత్సవము లొనరించియు, ప్రచారము చేయించియు, శక్తినంచనలేక పాటుపడుచుండుట ప్రశంసింపదగినది. దేశీయు లెల్లరు, రోగులను బంపియు, నార్థికముగా తోడుపడియు, నీ ప్రకృతి చికిత్సా విధానమును, బెంపొందింపఁ జేయవలసి యున్నది.

ఇటీవల నొక వదాన్యునివలన మంచినీటికై సిమెంటు వరలనూయి యొకటి నిర్మింపబడినది. ఈ సంస్థనిటు చిరస్థాయి నొనర్పవలెనన్న, దేశీయులెల్లరు చేయూత నీయవలయును. ఆశ్రమమునకు సంబంధించిన సురక్షితమగు కట్టడ మొక్కటియు నింతవఱకు లేదు. రోగులుండుటకు వసతులుగాని, చికిత్సాబోధనశాలగాని లేదు. వచ్చినరోగులే, రెల్లుగడ్డితో తాత్కాలికముగా కుటీరములు నిర్మించుకొనవలసియున్నది. పెద్ద వరద వచ్చినప్పుడు ఈ కుటీరములన్నియు మునిగి పోవును. కావున ప్రస్తుతము, నీ ప్రదేశమంతయు మెరుపుచేయవలెను. దానిపై రోగులకై గట్టి సాలలు నిర్మింప వలయును. ఆశ్రమనియంతలకు, భాండాగారమునకు, నిండ్లుకట్టవలయును. ఇంతియగాక బీదరోగుల కుచితముగా నాహారాదిక మొసగు ద్రవిణమయు చేకూర్పవలసియున్నది. ఆశ్రమోచితములగు నింకనెన్నియో పనులు గావింప వలసియున్నది. ఈ కార్యము లాంధ్ర దేశముయొక్క యౌదార్యముపై నాధారపడి యున్నవి.

(ఇట్లు, విద్వాన్ కోటిలింగదేవర.)

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
క్షయ	0 12 0	0 8 0
శుక్లనష్టము	0 12 0	0 8 0
మలబద్ధకము	0 12 0	0 8 0

వేదాంతము, ఇతరములు

ఋషిజీవనప్రకాశము	0 4 0	0 3 0
స్త్రీలవ్రతము	0 2 0	0 1 0
ఆదర్శసుఖజీవనము	1 0 0	1 0 0
మహాయోగము	0 12 0	0 8 0
నిర్విచారజీవనము	0 12 0	0 8 0
యుక్తిప్రకాశము	0 8 0	0 5 0
రామతీర్థస్వామివేదాంతోపన్యాసములు		
1 భాగము	0 8 0	0 5 0
2 భాగము	0 8 0	0 5 0

వ్యాయామము

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
అనుభవయోగాభ్యాసము	1 4 0	1 4 0

ప్రకృతి వెనుకటి సంపుటములు

ప్రకృతి 4,5,6,7,11 సంపుటములు		
ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	1 8 0
	చందాదారులకు	1 2 0
ప్రకృతి 12,13,14,15 సంపుటములు		
ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	3 0 0
	చందాదారులకు	2 8 0
ప్రకృతి 16 సంపుటము	ఇతరులకు	1 4 0
	చందాదారులకు	1 0 0
17 సంపుటము	ఇతరులకు	3 4 0
	చందాదారులకు	3 0 0

ఆంధ్ర ప్రకృతి ధర్మపరిషత్తు బెజవాడ

ఈపరిషత్తు ప్రకృతి వైద్యులను తరిఫీయతుచేసి బిరుదుల నొసంగును. ప్రతి సంవత్సరమును శిక్షా శిబిరముల నేర్పరచి అందు విద్యార్థులకు పరీక్షల నేర్పరచి చికిత్సాపద్ధతుల అనుభవమును ప్రత్యక్షముగ (Practical Training) నేర్పింప చేయును.

విద్యార్థులకు విద్య, ఆహారము ఉచితము. 11 నెలలు ఇంటివద్ద చదివికొని, 1 నెల ప్రత్యక్ష శిక్షణ నొందవలెను. పూర్తి వివరములకు:—ప్రకృతి ఆఫీసుకు వ్రాయుడు.

ప్రకృతి చికిత్సా పరికరములు

ఆదిత్య పేటిక, వర్ణకేంద్రీకరోపకరణము, తొట్టిస్నానపు తొట్లు, ధర్మామీటర్లు, యెనిమాడబ్బాలు, గ్రాహాము రొట్టె పెట్టెలు, రంగు అద్దములు, సీసాలు, సెల్లాఫోను (రంగు) కాగితములు, స్పాంజి మొదలగు ప్రకృతి చికిత్సకు వలయు పరికరము లన్నియును మావద్ద దొరకును.

అడ్రసు—ప్రకృతి స్టోర్సు,
ప్రకృతి కార్యాలయము, బెజవాడ.

SURES WAY TO

HEALTH, HAPPINESS

Physical,
Mental,
Spiritual.

READ

INDIAN NATUROPATH

AN English Monthly expounding the philosophy of Naturism and several systems of Nature Cure.

Annual Subscription .... Rs. 1-8-0

For full particulars apply to :—

Manager, INDIAN NATUROPATH,
BEZWADA.

అడ్రసు—మేనేజరు ప్రకృతి, బెజవాడ.

Edited, Printed & Published at the Andhra Grandhalaya Press, By Dr. P. VENKATRAMAYYA.
PRAKRITI OFFICE BEZWADA.





ప్రకృతి

సచిత్ర సహజ వైద్య మాస పత్రిక

మూడవ

ప్రకృతి వైద్యశిక్షా శిబిరము

మే 5 నుండి 25 వ తేదీ వరకు
బెజవాడలో జరుగును

విద్యార్థులు ఫిబ్రివరి 28 వ తేదీ లోపలనే
తమ దరఖాస్తులను

బెజవాడలోని ప్రకృతి ఆఫీసు మేనేజరుగారికి

పంపవలెను.

సంవత్సర చందా
రు 3—0—0 లు.

బెజవాడ
1—2—37

ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సా గ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
సునిశితవైద్యం	4 8 0	3 8 0
ప్రౌఢప్రభాకరం	2 0 0	1 8 0
సూర్యకిరణచికిత్స	0 12 0	0 8 0
ఆరోగ్యప్రభాకరం	0 4 0	0 3 0
వర్ణచికిత్స	0 6 0	0 4 0
వర్ణవైద్యమంజరి	0 6 0	0 4 0
వర్ణవైద్యము	0 5 0	0 4 0

జలచికిత్సా గ్రంథములు

తొట్టివైద్యము	3 0 0	2 8 0
లక్ష్మణజలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
నైపీయ జలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
తొట్టిస్నాననియమములు	0 6 0	0 4 0
ధారాచికిత్స	0 4 0	0 3 0
వేడినీటికాపు ఉబ్బసపుచికిత్స	0 6 0	0 4 0
ఉషఃపానము	0 6 0	0 4 0
కూనేమహర్షిబోధ	0 2 0	0 1 0
జస్టుచికిత్స	0 10 0	0 8 0

ఆహారశాస్త్ర గ్రంథములు

నిర్విచారభావిజీవనము (కొబ్బరినిగూర్చి)	1 8 0	1 0 0
ఆహారము 1 భాగము	0 12 0	0 8 0
డిటో 2 భాగము	0 4 0	0 3 0
పచ్చితిండివలనిప్రయోజనములు	0 12 0	0 8 0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0	0 4 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
జంబీర చికిత్స	0 3 0	0 2 0
సమరసాహారము విరుద్ధాహారమిశ్రమం	0 2 0	0 1 0
ఆహారసమ్మేళనపు గోల	0 2 0	0 1 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
క్షీరచికిత్స	0 4 0	0 3 0
అపక్వాశాకాహారఅద్వైతసిద్ధాంతం	2 0 0	2 0 0

దురభ్యాసఖండనములు

జీవహింస	0 4 0	0 3 0
అనుభవానందము	0 12 0	0 8 0

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
మహారోగము	0 8 0	0 6 0
పొగచుట్ట — ముక్కుపొడుం	0 4 0	0 3 0
కల్లుముంత — సారాపీపా	0 4 0	0 3 0
ఔషధవైద్య మొకయూహాశాస్త్రము	0 4 0	0 2 0
టీకాలనేమి? డాక్టర్లఅభిప్రాయము	0 4 0	0 2 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
తెల్లచక్కెరవలనివిపత్తు	0 6 0	0 4 0

ఆరోగ్యవిషయక గ్రంథములు

స్వాభావికచికిత్సానియమములు	0 5 0	0 4 0
ఆరోగ్యాదర్శము	0 8 0	0 7 0
ప్రకృతిచికిత్సాఉపన్యాసములు 3 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	0 5 0	0 4 0
శిశుమాతల కొక సందేశము	0 4 0	0 3 0
ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0 3 0	0 2 0

వివిధచికిత్సా గ్రంథములు

దీర్ఘరోగచికిత్సాసారము	1 8 0	1 8 0
ప్రాకృత చికిత్సార్ణవములు		
1 భాగము	1 8 0	1 0 0
2 భాగము	1 4 0	0 15 0
3 భాగము	1 8 0	1 0 0
4 భాగము	0 6 0	0 4 0
5 భాగము	0 6 0	0 4 0
6 భాగము	0 6 0	0 4 0
7 భాగము	0 6 0	0 4 0
ఉపవాసచికిత్స	1 0 0	0 12 0
జస్టుచికిత్స	0 10 0	0 8 0
ధ్యానచికిత్స	0 8 0	0 6 0
జంబీరచికిత్స	0 3 0	0 2 0
యోగచికిత్స	0 6 0	0 4 0
సంవాహనచికిత్స	0 6 0	0 4 0
రక్తప్రక్షాళనచికిత్స	0 5 0	0 3 0
స్వాభావికచికిత్సా నియమములు	0 5 0	0 4 0
వైదికచికిత్సాపద్ధతి	0 5 0	0 3 0

అడ్రసు—మేనేజరు ప్రకృతి, బెజవాడ.

ప్రకృతి

సహజవైద్యమాసపత్రిక

సంపుటము ౧౯ | ఫిబ్రవరి 1937

విషయసూచిక

ఆరోగ్యగోష్ఠి

సంపాదకుడు

భ్రూణహత్య

భ్రూణము అంటే తల్లికడుపులో యెదుగుచూ ఉన్నపిండము. ఆపిండాన్నికడుపులో ఉండగానే చంపుటకు భ్రూణహత్య అందురు. అన్ని హత్యల లోనికి గోహత్య ఎక్కువ పాపమైనది. దానికన్న బ్రహ్మహత్య, దానికన్న స్త్రీ హత్యయు ఎక్కువందురు. భ్రూణహత్యకన్న యెక్కువ పాపవంతమైన హత్యలేదని పెద్దలందురు. అయితే యీ భ్రూణహత్య యెందుకు చేయవలసివస్తుంది? ఎవరుచేయుదురు? చేసినందువలనకలిగే ఫలమేమి అనే మొదలగు వేయిప్రశ్నలుదయించును.

మాకు తెలిసినంతలో భ్రూణహత్య చేయవలయునను కోరిక ఒక విధమైన మానసిక వ్యాధివలన కలుగును. భ్రూణహత్య చేయువరకును వారి మనస్సునకు స్వస్థతచిక్కదు. అందువలన చేయుదురు.

భ్రూణహత్య చేసినవారి చరిత్రలుకొన్ని యిచ్చట వ్రాయుదును. దానివలన ఆవాంఛ యెందుకు కలుగుచున్నదో సులువుగా బోధపడగలదు.

౧. ఒకపడుచువాడు ఒకసుందరాంగిని వివాహమాడినాడు. అతనికి నెలకు కొన్నివందలరూపాయిలజీతము. ఇద్దరుబిడ్డలు కలిగినారు. ఒకఆడపిల్ల ఒకమగపిల్లవాడూను. తరువాత యింకా పిల్లలు పుట్టితే భార్య సౌందర్యము పోవుననే భయముతో అతనికి డాక్టరులు స్నేహితులుంటే ఆడాక్టరులచేత మందిప్పించినాడు. పిండము జారిపోయినది. కాని గర్భాశయములో ఒకపుండు పుట్టినది. కలవాడుగనుక ఆమెకు రేడియం వైద్యము చేయించినాడు డీప్ ఎక్స్ రే వైద్యము చేయించినాడు. అదిగర్భాశయమునందలికర్కటవ్రణముగా మారినది. మితిలేనిబాధ. భాధ కలిగినప్పుడల్లా మార్ఫియా (అనగా నల్లమందు) యింజెక్షన్లు యిచ్చేవారు. మత్తువచ్చి పడిపోయేది. తెలివిగానున్నప్పుడు ఆబాధవచ్చునని భయపడేది. భాధరావటముతోనే అడిగి మార్ఫియా పుచ్చుకొనేది. కొన్నిదినములు గడచిన తరువాత మార్ఫియాయిచ్చినను బాధ తగ్గేదికాదు. కాని నల్లమందువలన ఒళ్లు తెలిసేదికాదు. మూలుగుతూ ఉండేది. కొన్నిదినములకు చనిపోయినది. పాపముఆదంపతులకు అమితముగు అనురాగముగలదు. కానిఅతడామె సౌందర్యమునే గాక మనిషినిగూడ కోలుపోయినాడు!

౨. ఒకనికి వరుసగా కొంద రాడపిల్లలు పుట్టినారు. తరువాత ఒకమగపిల్లవాడు కలిగినాడు. వారికొక వెయ్యిరూపాయిలు సంవత్సరాదాయము వచ్చు ఆస్తియున్నది. ఇక సంతానము కనవద్దని అనుకున్నారు. ఆయమ్మగూడ వప్పుకొన్నది. గర్భధారణమైనదని తెలియుట తోడనే యేదో మందు తిన్నది. రెండోకంటివాడికి తెలియకుండ కడుపు జారిపోయినది. తరువాత గర్భాశయములో పోట్లు మంటలు పుట్టినవి. అనేక మందులు తిన్నది. తగ్గలేదు. తిన్నగా చెన్నపట్టణములో మందు ఇప్పించినారు. తగ్గలేదు. రేడియంవైద్యముచేసినారు. కొంచెముతగ్గినట్లేఉండి తిరిగప్రారంభించినది. ప్రకృతి వైద్యము చేసినది. ఏమి చేసినను ప్రయోజనము కనుబడలేదు. చివరకి చనిపోయినది. ఆమె గారాబు మగబిడ్డనికి అన్నమువండిపెట్టేదిక్కుగూడా లేదు. అతని తెలివి

తేటలను, ఆతని యాయుర్భాగ్యములను చూచు టకు ఆమె నోచుకొనలేదు.

3. ఒక సాంసారిక స్త్రీ మగడుండగానే వ్యభిచార మారంభించినది. కొంతమంది సంతానము కలిగి నారు. పెనిమిటి చనిపోయినాడు. ఆ రంకుమగడు వదలలేదు. గర్భధారణము కాకుండుటకై మందుతినినది. గర్భాశయమును ఆమందు తిని వేసినది. పుండుపడినది. పాపము మంచుఅయినా యిప్పించుట అవసరమని ఆరంకుమగనికి తోచ లేదు. మంచివర్షాకాలములో చల్లని గాలికొట్టు చున్నను, ఆమెభరింపరానిమంటలచే బాధపడు చుండెను. ఆ మంటలుగర్భాశయమునేగాక దేహ మంతటిని కాల్చివేయుచుండెను. కల్లుత్రాగి చూచినది. ఆమంటలు కల్లుచల్లదనానికి తగ్గ లేదు. తరువాత సారాయిత్రాగ నారంభించినది. మంటలు తగ్గలేదు. పెనిమిటా పోయినాడు. ఒంట్లోయేమి బలములేదు. బిడ్డలు నసిగందులు. రంకుమగడు, ఆవైపునకిన్నా వచ్చేవాడుకాడు ఆమె పరమపదించినది.

ఇంక ఒక్క వృత్తాంతము మాత్రము వ్రాసి ముగించెదను.

౪. వివాహమైనది. అతని తెలివి విపరీత ధోర ణిలోఉన్నది. గర్భాధానము చేసికొనిన సంతా నము కలుగునేమోనని అతనికి భయము. చాలా దినములవరకు గర్భాధానము చేసుకోలేదు. చేసుకొనిన తరువాత యెప్పుడోగాని సామాన్య ముగా పృథక్శయ్యాయే. ఇద్దరు బిడ్డలు పుట్టి నారు. సంశయముతోగూడిన సంగమమువల ననో యేమో ఆబిడ్డ లంత తెలివిగలవారుకారు. నల్లనివాండ్లు కూడాను. ఆ తల్లికి ఆ బిడ్డలను ప్రేమింతమనే ఉండేది గాని వారి రంగు, తెలివి చూచి తల్లడిల్లిపోయేది. తిరిగి గర్భధారణ మైనప్పుడు కడుపులో నొప్పిగానున్నదని వంక పెట్టి మందుతిన్నది. గర్భముపోలేదు. కాని ఆ మందు వేడికి ఆపాదమస్తకము మంటలు పుట్టి నవి. ఆబిడ్డ పుట్టితీరాడు. కానిపుట్టినప్పటినుంచీ రోగాలే. కొంచెము పెద్దవాడైనప్పటినుండియు తల్లిదండ్రులను చూచినప్పుడెల్ల వానికి మితము మాలిన అసహ్యము ఏవగింపూను. ఏమైనది? నల్లని, తెలివితక్కువ, కోపధారి, పగవాడు యింట్లో సిద్ధమైనాడు.

ఇంకా యిలాంటి చరిత్రలు యెన్నైనా వ్రాయ వచ్చును. కాని చాలును. కుటుంబము పెద్దదైన యెడల భరింప సామర్థ్య ముండదేమోనను భయమువలన కొందరు భ్రూణహత్యచేయుదురు. కాని అది వారనుకొనినంత సులువైనపనికాదు. ఏదోమందు త్రాగినంతనే పిండము జారిపోవు నెడల దానివలన తర్వాత యెట్టి అపకారము జరుగని యెడల భ్రూణహత్యచేయుట ఒక యెత్తు. దానివలన పాపముమాట దేవుడెరుగును. లౌకికమగు లాభమయినా కలుగవచ్చును- పరుల తలలు పగులగొట్టి ధనము సంపాదించినట్లు. గర్భ ధారణమైన నాటనుండియు ప్రసవమువరకును ప్రకృతిమాత గర్భములోనున్న పిండమును చాలజాగ్రత్తగా కాపాడుచుండును. అందువలననే క్షయ, పాండువ మొదలగువ్యాధులుగల తల్లు లకు గర్భధారణసమయమున కొంచెము తగ్గి యుండును. ప్రసవానంతరము వరకును తీవ్ర రూపమును దాల్చవు. అందువలన గర్భస్రావము కొరకై త్రాగుమందులెప్పుడును సాధ్యమైనంత అపకారము మిగిలిన దేహభాగములందుచేసిన తరువాతనే గర్భాశయమునకు జేరుకొనును. ఆ మందువలన గర్భస్రావమైనదనినయెడల దేహ మంతయు కాలిపోయినదని యర్థము.

ఏవో పాడు మోటుమందులు తినునప్పుడే యీ గతిపట్టునుగాని మంచిడాక్టర్లు జాగ్రత్తగా పని చేసినయెడల గర్భస్రావము సులువుగాఅవునని విద్యావంతులలో అనేకుల కొక పిచ్చినమ్మకము గలదు.

చెట్టున పండిన నారింజపండు యేమాత్రపుగాలి కొట్టినను రాలి క్రిందపడును. పండక బాగుగా పలకబారినపండును చెట్టునుండి రాలగొట్ట వలయునెడల ఒక , కర్రతీసుకొని కొట్టవలెను. లేదా కత్తితో కోయవలెను అట్లే యెదుగు చున్నపిండమును జారదీయుటకు యెంతోలోపల తాపము కలిగించినగాని అది ఊడిరాదు.

మాతృగర్భములోని పిండము అనేకు లనుకొని నట్లు డబ్బిలో వేసిన రూపాయివలెనుండదు. ఈక్రింది పోలికవలన మీరు దానిని తెలిసికొన వచ్చును. నారింజపువ్వు పూసినప్పటినుండి పండుగా పండుటకు 6 నెలలు పట్టును. నారింజ పండు నెలకొకకొంతవృద్ధిని పొందును. 6 నెలల లోను 6 రకముల కాయలను సేకరించి వానిని కోసి చూడవలెను. మొదటి నెల చెక్కు, దాని లోపల యేవోపూసలు కాన్పించును. మధ్య తెల్లని భాగముండదు. రెండవనెలలో కొంచెము తెల్లని విభాగముపుట్టును. తరువాత తొనల మధ్యనుండు విభాగము లేర్పడును. అవి క్రమ ముగా వృద్ధిబొంది పై చెక్కు గోటితో ఒలిచి విడదీయుటకు వీలై యుండును. ప్రతితొనయును ఒకదానినుండి యొకటి సులువుగా విడిపోవును. వానిలోపలి ముత్యములుగూడ బాగుగా పండిన పండ్లలో వేనికవి విడదీయ వీలై యుండును. ఆపండే బాగాముదురనియెడల చెక్కువిడిరాదు. చెక్కువిడదీయ బ్రయత్నించిన తొనలు చితికి పోవును. తొనలు గూడా విడిరావు. వానిని అడ్డ ముగాకోసి పిండి రసము తీయవలసినదే. అట్లు గానే మాతృగర్భములో నుండు పిండము మొదటి నెలలలో విడదీయవలయు నెడల దాని చుట్టునుండు గర్భాశయపుఆవరణను వదలి విడ దీయవీలుగానుండదు. బలవంతమున తీసివేయ బ్రయత్నించినప్పుడు కొంతభాగమును తపింప జేసి కాల్చి పుండు చేసిననేగాని అది విడిరాదు. నెలలు ముదిరినతరువాత పిండమును జార్చివేయు టకు తక్కువ తపనయే చాలును. కాని అట్లు జార్చివేసినతరువాత కొన్నిభాగములు తెగిపోయి కొన్ని చితికిపోయి గర్భాశయమునందు నిలచి, కుళ్లి అప్పుడు యేదోపుండును చేయకుండా మానవు

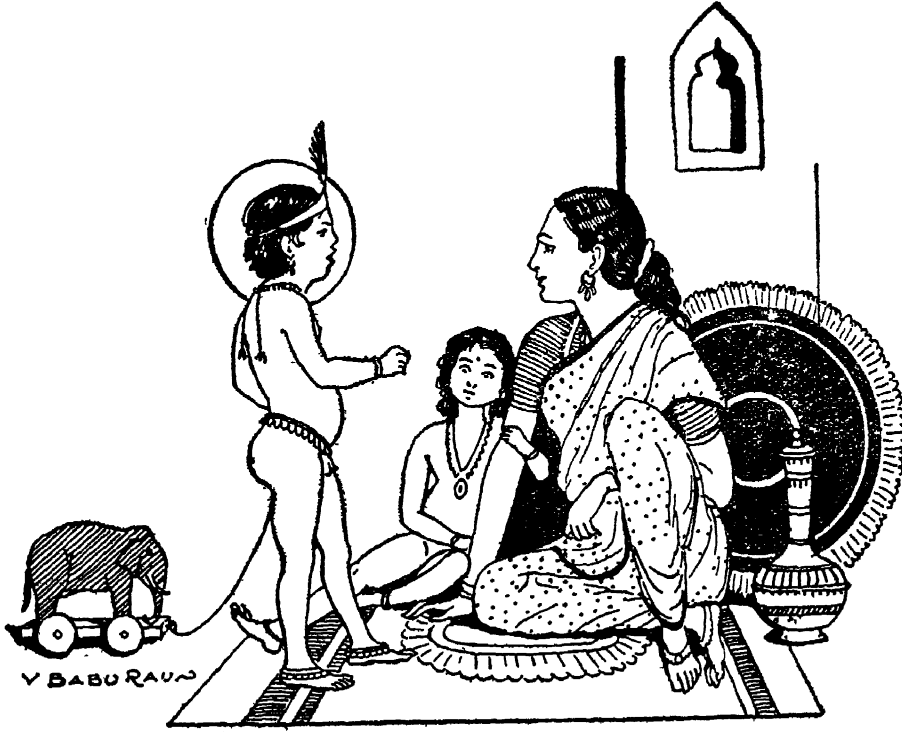
డీప్ ఎక్సరే (Deep X-Ray) పెట్టి ఆపుండులో నుండు కుళ్లునంతా కాల్చివేసి యీవ్రణమును మాన్పబ్రయత్నింతురు. అప్పుడు కొన్ని భాగ ములు లోపించిపోవును. అవి వెలువరింపవలసిన మలాదులు లోపలికోశములలో కుళ్లి తిరిగి పుండుక్రింద తయారగును. రేడియంచేయుపని యును దాదాపుగా యింతేను. అందువలన ఒక తూరి మానినట్లు సంతోషముగా యింటికిచేరిన తరువాత సంవత్సరము తిరుగకపూర్వమే అదే వ్యాధి తిరిగి ప్రత్యక్షమగును. డాక్టరులు గాని ఎలెక్ట్రిసిటీగాని గర్భస్రావమును సులువుగా చేయలేవు. చేసిన ప్రతివిషయములోను తప్పక అపకారమే జరిగితీరును. కర్మముచాలక ఆమందు లను ఓర్చుకొని యేపిండమైనను నిలిచి బ్రదికిన యెడల యీమందులవేడియంతయును ఆశిశువు పొట్టలోనే ఉండును. ప్రపంచములోని క్రౌర్యము, దుర్మార్గము, మూర్ఖత, అంతయును మూర్తీ భవించి ఆబిడ్డయందే ప్రత్యక్షమగును. ఆబిడ్డ చావవలయునని ప్రయత్నించిన తల్లితండ్రులను,

ఆబిడ్డ పుట్టుకతోనే ద్వేషించేస్వభావము కలుగు టలో అన్యాయమేమియును లేదుగదా.

కాన సోదరసోదరీమణులారా! "ఆయురన్నం ప్రియచ్ఛతి" అని వేదవాణి చెప్పుచున్నది. ఏదోవిధముగా బిడ్డలను పోషించుకోలేక పోము. లేనినాడు వాండ్రే ఆకలితోనే చావనీ యండి. కాని గర్భస్రావప్రయత్నముచేసి భ్రూణ హత్యాపాతకమును మూటకట్టు కొనుటయేగాక జీవితమంతయు దుఃఖభాజనముపాలు జేసుకొని బలవన్మరణము పాలుగాకుడు!

కాలేజీవిద్య

ఈ పత్రికలో వేరొకచోట రాఘవుడను కాలేజీ విద్యార్థియొక్క విషాదకరమైన అకాలదుర్మర ణమును గురించి మీరు చదువగలరు. మనదృష్టి కందకయే యేటేట ఎందరెందరో కాలేజీవిద్యా ర్థులుఇట్టిదుర్మరణముల పాలగుచునే యున్నారు. ఒకవిద్యార్థిపోయినపుడు అతడు ఏకారణమువలన మరణించెనో కనుగొనుటకు విద్యార్థిపితరులకుగాని కాలేజీఅధికారులకుగాని బాధ్యతకలదు. అయి నను అట్టిది మనదేశమునందు ఎచ్చటను జరు గుటలేదు. ఒకనికి శుక్లనష్టము కలదు. వేరొకనికి ముష్టిమైథున దురభ్యాసము. ఇంకొకనికి వ్యభి చార స్వభావము. ఇంకొకడు మితముమాలిన చుట్టలను త్రాగును. ఒకడు అన్నముకంటె కూడ కాఫీ యెక్కువత్రాగును. కాని కాలేజీ ప్రొఫెసర్లకు యివి దురభ్యాసములని తెలియదు- తెలిసినవారు తమ విద్యార్థులకు యివి చెప్పరు. చెప్పిన ప్రొఫెసరునకు పాప్యులారిటీ యుండదు. అందువలన చెప్పడు. అదియునుకాక లెఖ్ఖలపండి తుడు లెఖ్ఖలను బోధించును. శాస్త్రపండితుడు శాస్త్రమును బోధించును. ఇంగ్లీషు పండితుడు ఇంగ్లీషును బోధించును. వారికెవరికిని విద్యార్థుల ఆరోగ్యమునుగురించి తెలిసికొని బోధించిబాగు చేయవలసినకాలముగానిఅవసరముగాని బాధ్యత కానియున్నట్లు తోచదు. ఒక్కడట్టి విద్యార్థి మర ణించినపుడు అట్టివిద్యార్థి మరణకారణములను లోతుగావిచారించి ఆకారణములను కాలేజీ లోనివిద్యార్థులకు ప్రతివానికిని తెలియునట్లు బులిటిన్ చేయుట లేదా బోధించుటయు అవ సరమైయున్నది. మన దేశములోలేవుగాని విద్యార్థిపితరులు సంఘముగా ఏర్పడి యిట్టి విచారణలను జరిగింపవచ్చును. అప్పుడు విద్యార్థి లోకము ఆరోగ్యభాగ్యము పొందగలుగును. ఎవరి పిల్లవాడో చనిపోయినప్పుడు మనకు తెలి యదుగాని ఒక విద్యార్థి బి. ఏ. వరకు చదువు టకు ఎన్ని వేలరూపాయలు అగునో ఆ మొత్త మును సమకూర్చుటకు ఎంత శ్రమపడుచున్నారో అట్టివానికి అకాలమరణము కలిగినప్పుడు నిరా శాహతులై మతిపోయి నిర్భాగ్యు లగు చున్నారో ఊహించినప్పుడు అట్టివాని మరణ కారణ విచారణ మిక్కిలి సులభమైనదనియు అత్యల్ప వ్యయసాధ్యమైనదనియు ప్రతివారి కిని సులభముగానే తెలియును. అయినను యీ నిర్భాగ్యపు దేశమున ఎంతవాని ప్రాణమైనను గడ్డిపోచక్రింద లెక్కవేయుదురు. రాఘవుని ఆత్మకు శాంతిగలుగుగాక. ఇట్టి దుర్మరణ ములు కాలేజీ ఆవరణనుండి మనకు వినిపింప కుండ నుండవలయు నేడల విశ్వవిద్యాలయములు విద్యార్థుల తెలివితేటలనేగాక వారి బలారోగ్య ములనుగూడ పెంపొందించుటకు అనువగు కార్య ప్రణాళికలను సృష్టించి విద్యార్థులను బాగుచేయ వలసియున్నది. అది కుదరనియంతవరకును యీ పీడాధ్వనులు మనమిట్లే వినవలసి యున్నాము.



బాలపాపచిన్నె

సంపాదకుడు.

బాలపాపచిన్నెకు చిన్నబిడ్డఆపద, చిన్నబిడ్డ చేష్టలనీ, ఇంగ్లీషులో ఇన్‌ఫెంటైల్ యెక్లంప్సియా ఇన్‌ఫెంటైలు పెరాలిసిస్ అనిపేర్లుగలవు. ఇది బిడ్డలకు 7, 8 యేండ్లవరకు సాధారణముగాను 8 మొదలు 12 యేండ్లవరకు అరుదుగానూ కాన్పించును.

ఈవ్యాధి వచ్చేవరకూ యెవరికీ తెలియదు. వెంటనే ప్రతిక్రియ చేయకపోతే బిడ్డ బిగుసుకొని చనిపోవుటగూడాకద్దు. అందువల్లనే యీవ్యాధి అంటే బిడ్డయొక్క తల్లిదండ్రిలకు హడలుగా ఉంటుంది. ఆసమయంలో బిడ్డను గిల్లినా పీకినా యేడువదు. దేహమంతా బిగదీసుకొని పోతుంది. కళ్లునిలువబడిపోవుటగాని కనుగుడ్లు యీడుచుకొనిపోవుటగాని ఉంటుంది. నోటివెంట నురుగువస్తుంది. కన్నులు తెరుస్తూ మూస్తూ ఉండవచ్చును. ముఖముమీది కండరములు మూర్ఛవచ్చినవారికివలె క్రిందికి మీదికి కదలుచుండును. పెదవులునల్లబడిపోతవి. వెన్నుబిగుసుకొని పోతుంది. ఇదిచూచుటతోడనే తల్లిదండ్రులకు మనస్సు చెదరిపోవును. ఏమిచేయాలోగూడ తెలియదు. ఇంట్లోయేముసలమ్మో చెప్పేదాకా పడుచుదంపతులకు ఇది బాలపాపచిన్నె అని దీనికి వెంటనే చికిత్స చేయకపోతే ప్రాణము పోతుందనీ తెలియకపోవచ్చును. తెలిసినీన్ని చాలా కంగారు కలుగుతుంది. ఆసమయములో సాధారణముగా బిడ్డను బయటికి తీసుకొనివస్తే యెవరో ఒకరు చైతన్యముకలుగునట్లు చేస్తారు. బిడ్డ కొంచెము యేడిచి బాధను గ్రహింపగలిగిన స్థితికివచ్చిందీఅంటే యిక బ్రదికేటం

దుకు చికిత్సలు చేయవచ్చును. అందుకని యీ దిగువ చికిత్సలతో చైతన్యము కలిగింపవలెను.

౧. చల్లని నీళ్లను నుదుటిమీద వడిగా కొట్టుట.

౨. బలముగలవారు యెవరైనా బిడ్డను పైకెగుర వేయుట.

3. ఉల్లిపాయవంటిఘాటైన వస్తువులను ముక్కుల లోనికి ఊదుట.

౪. జిల్లేడుఆకురసముగాని, జెముడుకాడలరసము గాని ఆకుజెముడాకు రసముగాని, కంటిలో పడకుండా ముక్కులో 2,3,4 చుక్కలు పిండ వలెను.

వీనిలో యెన్నిచేయటానికి వీలుంటే అన్నీ చేసి చైతన్యము కలిగింపవలెను. నిబ్బరము ఉండదు గాని అప్పుడు ఒకకటిస్నానము చేసినాచైతన్యము కలుగుతుంది. నేను అట్లాచైతన్యము కలిగిస్తూ ఉంటాను. ఏమిచేసినా ఒక్కొకప్పుడు చైతన్యము కలుగక పోవచ్చును.

అప్పుడు భూతఅద్దముతో నొసటన సూర్య కాంతిని కేంద్రీకరించిన పుండుపడును. ఆనొప్పికి బిడ్డకు చైతన్యము కలిగితీరుతుంది. భూత అద్దము లేకపోయినా భూతఅద్దముతో కాల్చ గలవారు లేకపోయినా పసుపుకొమ్ము కాల్చియో సన్నని మేకు మొదలైనవి కాల్చియో నొసట కాల్చినయెడల చైతన్యము కలుగు తుంది. కాని భూతఅద్దముతో కాల్చినపుండు తొందరగా మానుతుంది. మిగతాపుండ్లు మాన టానికి యెక్కువకాలము పట్టుతుంది. ఎలా గైనసరే చైతన్యము కలిగించితీరాలి.

ఫీటి అన్నిటికన్నా సుతారమైన వైద్యప్రక్రియ గలదు. దానికి కొంచెము తెలివీ,నేర్పూకావాలి. వ్రాయునావ్రాస్తాను. కొంతమంది అయినా యీ వ్రాతను బట్టి చేయగలవారు ఉండవచ్చును.

వేగసునరము అనేనాడి ఒకటియున్నది. దీనికే ద్విమ్మరినాడి అని వాడియున్నాను. దీనికే న్యుమోగాస్ట్రికునరము అని కూడాఅంటారు. ఏమంటే యీనాడి మెదడులో బయలుదేరి ఊపిరితిత్తులలోనికిని, జీర్ణావయవములలో దాకా వ్యాపించియుండును. కనుక దీనికి శ్వాసాశయ జాఠరనాడియందును. జీర్ణమునందలి లోప ములు ఆహారసారము వెంట హృదయములోనికి పోయి రక్తములోనికిచేరి దేహాన్ని నాడులను యితర ధాతువులను పీడించుట కలదుగదా! ఈ ద్రిమ్మరినాడి జీర్ణకోశములో చేరిన ప్రబలమైన లోపములవలన యుద్రిక్తతనుబొంది సూటిగా హృదయాన్ని, నాడులను పీడించుటకద్దు.అప్పుడే యిట్టి ప్రళయమైన లక్షణములు కనబడుతవి. చెవులకు ముందువైపుగా ఆనాడి వ్యాపించి యుండును. ఆనాడిని బాగుగా సరిదీయుటవలన ఈ బాలపాపచిన్నె తగ్గిపోవును. ఆ సరిదీయుట యీ క్రిందివిధముగా చేయవలెను.

ఒకబల్లమీదగాని మంచముమీదగాని అరుగు మీదగాని బిడ్డను వెల్లకిల పరుండబెట్టవలెను. వైద్యుడు బిడ్డతలవెనుక కూర్చుండి తనకుడి బొటన వ్రేలితో కుడిచెవిముందుభాగమును యెడమబొటనవ్రేలితో యెడమచెవి ముందు భాగమును గట్టిగానొక్కి ప్రతిసారియు పైనుండి క్రిందికి సరిదీయవలెను. ఇట్లుచేసినయెడల తప్పక చైతన్యము కలుగును.

ఏమైనాసరే చైతన్యము కలిగింపవలెను. అది ప్రకృతి వైద్యమువునాకాదా అన్వేషణ అక్కర లేదు. చైతన్యము కలిగించుటయే ప్రధానమైన విషయము.

తరువాత యీ దిగువ చికిత్సావిధానము అవలం బింపవలెను. తప్పకుండా ప్రతి చిన్నబిడ్డ ఆప దకునూ అజీర్ణమే కారణమై ఉంటుంది. అంతో

యింతో కడుపుబ్బరమూ ఉంటుంది. మలబద్ధకము ఉండితీరేదేను. అందువలన బిడ్డకు 1 పైంటు నులివెచ్చని నీటితోగాని, గ్లిసరిన్‌తో గాని వెంటనే యెనిమాచేయవలెను. ఇట్లు ప్రతి ఉదయమూ చేయవలెను. బిడ్డకు యెట్టి ఆహారముగాని యివ్వవద్దు ఏమంటే చిన్నబిడ్డఆపద వచ్చినబిడ్డకు చైతన్యముకలిగించిన తరువాత గూడా మగత ఉంటుంది; జ్వరమూ అజీర్ణమూ గూడా వుంటవి. ఆ మగతతగ్గి, పిల్లవానికి బాగా చురుకు కలిగేవరకు యెట్టి ఆహారమూ, చివరకు తల్లిపాలుగూడా యివ్వవద్దు. అంతగా యేడిస్తే కొంచెము మంచినీరు యివ్వవచ్చును.

చిన్నబిడ్డఆపదవచ్చే బిడ్డలకు అది సాధారణముగా వేడితగ్గిపోవుటవల్లనే కలుగుతుంది. కనుక యెండ తీక్షణముగా లేకపోతే యెండలోగాని లేకుంటే (Petromax) పెట్రోమాక్సులైటు వెలుతురులోగాని యెర్రఅద్దము అడ్డముంచి అరగంట పరుండబెట్టవలెను.

దినమునకు 4,5 తూరులు, పొత్తికడుపునకు 15 నిమిషములు చొప్పున వేడినీటితో కాపడముపెట్టి పదేసి నిమిషములుగల మట్టిపట్టీలు వేయుచుండ వలెను. బిడ్డకు మగతా, జ్వరమూ అజీర్ణముతగ్గి కొంచెము చలాకీకలుగ నారంభించినప్పటికి తల్లిపాలు యిస్తూఉండవలెను. అవి అయినా దినానికి 2,3 తూరులుకన్న యెక్కువ తూరులు యివ్వక బిడ్డకు కొంచెము స్వస్థత చిక్కినతరువాత మామూలు ఆహారమేదో అది యివ్వవలెను. అన్నముతినేపిల్లలైనయెడల ఒకవారమువరకు నారింజ౹కమలా,బత్తాయిమొదలగు ఫలములరసమునుమాత్రము యివ్వవలెను. వాంతులు, భేదులు మొదలగు అజీర్ణలక్షణములు తగ్గినప్పటినుండియు మామూలుగా యిచ్చు ఆహారమునే యివ్వవచ్చును.

ఈవ్యాధి ఇంత సులువుగా నయమగును. దీనికి యింగిలీకముతో వండిన భాండవ, రసకర్పూరము, వాతాగ్నికుమారము, వాతవిధ్వంసి మొదలగు తెనుగుమందులనూ, స్ట్రిచ్‌నిన్‌వంటి ఇంగ్లీషుమందుల యిన్‌జెక్షనులను చేయుదురు. దానితో బిడ్డదేహములోఉండే రసాలన్నీ పీల్చివేయబడతవి. అందువలన బిడ్డ యెన్నిదినాలకో గాని కోలుకోదు. కనుక యీవ్యాధికి ప్రకృతి వైద్యమే సులువైనది.

అయితే యీచిన్నబిడ్డ ఆపదరాకుండానే చేసుకోవచ్చును. రోగమువచ్చిన తరువాత శ్రమపడటంకన్న రోగమురాకుండా చేసుకోవటమే తేలికయైనది.

ఏమంటే చిన్నబిడ్డఆపద యెప్పుడూ అకస్మాత్తుగారాదు. మొదట అజీర్ణము పుట్టుతుంది. అప్పుడే తల్లిపాలు కొంచెము తగ్గించియిస్తే బిడ్డకు ఏమిప్రమాదము రాదు. మనదేశములో అన్ని విద్యలు వచ్చుననుకొను మగవాండ్రకే ఆరోగ్యశాస్త్రము ఏమియు తెలియదు. శిశుపోషణ అంతకన్నా తెలియదు తెలిసినా తమభార్యలతో తమకు తెలిసినవిషయములను చెప్పుటకు తెగనీలుగు. ఆడపిల్ల కాపరానికి వచ్చేనాటికి బొమ్మలపెండ్లిండ్లు, శ్రావణ మంగళవారముల నోములు, సావిత్రీ గౌరీదేవినోములు మొదలైనయివి పూర్తిఅయినవో లేవో తల్లిదండ్రులు శ్రద్ధపట్టుతారుకాని పిల్లలకు శిశుపోషణ గురించి ఒక లేశమైనా చెప్పరు.వారికి తెలిసినదికనుకనా? అట్టితల్లి బిడ్డకు అజీర్ణము చేసినదనిన ఏదో మందులతో నయముచేదామునుకొంటుందికాని కాసినిపాలు తగ్గిస్తే అజీర్ణముపోతుందని ఆమెకు తెలియనూ తెలియదు; తెలిసినా పిల్లకు సామాన్యముగా పాలుయిచ్చుటమానదు. అందువలన కక్కులు విరోచనములు ఆరంభించును.

అందుకు ప్రగహాణిరోగా తల్లియిస్తుంది. దానితో బిడ్డకుజ్వరము, మాత్రగత, కఫము మొదలుపెట్టు తాయి. పిల్ల మూసినకన్ను మరితెరువదు' పాలుతాగదు. ఇటుఅటు దొర్లుతూ వుంటుంది. చికాకు వుంటుంది. అప్పుడే యిటువంటి చిన్న బిడ్డఆపద వస్తుంది. కనుక చిన్నబిడ్డఆపద రాకుండా చేయవచ్చును, కాని మామూలుగా తల్లులు ఈచివరదశ వచ్చేదాకా శ్రద్ధ తీసు కొనరు అంటే ఏమియు చేయకుండా వుంటారని కాదు. ఏదో చేస్తూనేయుంటారు; ఆ చేసేది రోగాన్ని పెంచేటందుకే ఉపయోగించును.

బిడ్డకు అజీర్ణము ఆరంభించిన ప్రతివిషయము లోను తగినంత మూర్ఖత, అజ్ఞానము, అశ్రద్ధ తోడైనయెడల అది చిన్నబిడ్డఆపదగానే మారిపోతుంది. కనుక అజీర్ణమువచ్చినప్పుడే ఈభయమును దృష్టిలోవుంచుకొని బిడ్డకు చికిత్స చేస్తే తల్లీబిడ్డ చాలాసుఖపడతారు.

ఒక కుటుంబములో చిన్నబిడ్డఆపద అనువా యితీ ఉంటే ఆయింట్లో పుట్టేబిడ్డల కందరికి యీ వ్యాధి వచ్చితీరవలెనని ఏమినియమము లేదు. కాని యింట్లోపుట్టేబిడ్డల కందరికి నర ములయందలి దౌర్బల్యము ఉండవచ్చును. తల్లి దండ్రులు బిడ్డలను జాగ్రత్తగా పోషించుటవలన దానిని సులువుగానే పోగొట్టగలరు.

అజీర్ణము, జ్వరము, వాంతులు, భేదులు, మగత, మూగన్ను మొదలైనవి ఉన్నప్పుడెల్ల వెంటనే పాలు ఆపివేసి ఆయా వ్యాధులు తగ్గేవరకు పండ్ల రసమో, మంచినీరో యిచ్చినయెడల ఏ బిడ్డ కును చిన్నబిడ్డఆపద రాదు. చిన్నబిడ్డ ఆపద వచ్చిన ప్రతివిషయములోనూ అది తల్లిదండ్రుల అజ్ఞానమువలననే వచ్చునని తెలిసికొనవలెను.

మూడు ముచ్చటైన జవాబులు

ప్ర॥ ముసలితనము ఎందుకువస్తుంది?
జ॥ వెంట్రుకలు నెరియుటవలన.
ప్ర॥ అజీర్ణము యెందుకువస్తుంది?
జ॥ పండ్లపాచివలన.
ప్ర॥ కలరా ఎందుకువస్తుంది?
జ॥ సూక్ష్మజీవులవలన.

ఆరోగ్యశాస్త్రము చదువుటవలన యీజవా బులు పుట్టుతవి. అది చదవాలో అక్కరలేదో!

డాక్టరు మాట!

యుద్ధభూమిలో అతన్ని సమాధిచేయుటకు తీసికొని పోవుచున్నారు.

అతను: అయ్యా, నేను బ్రదికియున్నాను.

మోతమోసే సిపాయి: లేదు నీవుచనిపోయి నావని డాక్టరుగారు చెప్పినతరువాతనే యీడోలీ తయారు చేశాము; ఈగోయి తవ్వాము.

అతను: ఇంకాచూడండి నేను శ్వాస పీలుస్తూ వదలుతూ ఉన్నాను; కనురెప్పలు మూస్తూ తెరుస్తూ ఉన్నాను; మాట్లాడుతున్నాను. ఇంకా గుండెమీద చెవి ఆనించి చూడండి.

మో. సి: ఇవన్నీ డాక్టరుగారు పరీక్షచేసే శల విచ్చారు.

ఆరోగ్యసదనము — పటమటలంక (స్థాపితము 1925 సం॥)

స్థాపకులు: సీతారామావధూత



ఇయ్యది బెజవాడకు 3 మైళ్ల దూరములో కృష్ణానదీతీరమున బందరుకాల్వవొడ్డున ఫలవృక్షములచే నలంకరింపబడి పేరొందిన పడమటలంకయను నొక చిన్నగ్రామమునందు నిర్మింపబడెను. ఇది మందులచేతను, వైద్యులచేతను, విసిగి, వేసారి, ఒంట్లో, యింట్లో, జవసత్వధనాదులు గోల్పోయి పా,ణావశిష్టులై వచ్చు రోగులకు ప్రాణదాతయనునట్లు విరాజిల్లుచున్నది. యిందు స్వాభావిక చికిత్సావిధానములమీద, అనగా కూనే మహర్షి తొట్టి వైద్యము, జస్టు, కెల్లాగు, ట్రాల్, నీప్, మున్నగువారి వివిధచికిత్సావిధానముల ననుసరించియు, ఉపవాస, వర్ణ, యోగ, వ్యాయామ, మర్దన, కశేరుకాసమీకరణ, ఫల, క్షీర, సాత్వికాహార, చికిత్సలవలనను, సమస్తవ్యాధులకు చికిత్స చేయబడుచున్నది.

1-1-1936 సం॥ మొదలు, 31-12-1936 వరకు ఈ చికిత్సాలయమందు చికిత్సపొందిన రోగుల మొత్తం. 769

క్షయవ్యాధులు ...	90	ఋతుశూలలు ...	10	గ్రహణీవ్యాధులు ...	4
శూలవ్యాధులు ...	64	మలబద్ధకవ్యాధులు ...	22	చర్మవ్యాధులు ...	22
అజీర్ణవ్యాధులు ...	112	మేహవ్యాధులు ...	100	మూర్ఛలు ...	6
నంజువ్యాధులు ...	55	వాతవ్యాధులు ...	60	ఉన్మాదములు ...	2
కామిలావ్యాధులు ...	18	కర్ణవ్యాధులు ...	24	ప్లీహవ్యాధులు ...	2
పుప్పుసవ్యాధులు ...	40	నేత్రవ్యాధులు ...	14	సవామేహములు ...	4
ఉదరవ్యాధులు ...	60	వ్రణములు ...	5	వంధ్యావ్యాధులు ...	2
ప్రదరరోగములు ...	32	జ్వరములు ...	20	దంతవ్యాధులు ...	2

ప్రకృతి గృహవైద్యము

౨౧ వ పాఠము.

అస్థిసమీకరణము

౨ వ భాగము

అనామకాస్థియందు గలుగు చ్యుతికి చికిత్స:

౨౦ వ పాఠమున అనామకాస్థులయందుగలుగు చ్యుతి వర్ణింపబడినది. ఆ పాఠమును యిప్పుడు తిరిగి ఒకసారి చదువవలసినది. ఆ పాఠమునందే వీనికి అస్థి సమీకరణము మంచిదని వ్రాసి యుంటిని. అనామకాస్థియందు చ్యుతిగలుగుటకు అనామక అస్థికిని, ముడ్డిపూసలకు మధ్య నుండు సంధిబంధములు ముడుచుకొని పొట్టి వగుటయే కారణము. అందువలన వీనికి చికిత్స చేయుటకు సంధిబంధనములను సాగదీయవలయును. ఏ యెముక యెంతదూరములో నుండవలెనో అట్లు తరచు సాగదీయుచుండవలెను. అట్లు చేయునప్పుడు అనామకాస్థి ముడ్డిపూసలతో బంధించునట్టి సంధిబంధనములను పొడవగును. రెండు అనామకాస్థులు వెన్నుపూసల పంక్తికి యెంత దూరములో ఉన్నవో చూచుటవలన వేనియందు చ్యుతిగలిగినదో గుర్తింపవచ్చును. మరియు ఒక అనామకాస్థి ముందునకును, వెనకకును జరిగి యుండుటను యిట్లుగానే గుర్తింపవలెను.

కుడి అనామకాస్థి ముందుకు జరిగి యున్నప్పుడు యీ క్రింది విధముగా చికిత్స చేయవలెను:—

బల్లమీద రోగి బోర్లపరుండవలెను. వైద్యుడాతని యెడమప్రక్కన మలుగుల సమీపములో నిలుచుండవలెను. వైద్యుడు తన యెడమచేతితో మలుగులకు పైభాగమున వెన్నుపాముపై, ఎడమచేతియొక్క మూలముతో ఒత్తియుంచవలెను. కుడిచేతితో రోగియొక్క మోకాలును పట్టుకొని రోగియొక్క వెన్నువైపునకు పైకెత్తుచూ యెడమచేతి క్రిందనున్న వెన్నుపూసలను నెమ్మదిగా క్రిందికి నొక్కవలయును. రూపకము బల్లమీదనుండి పైకి లేచువరకు మోకాలును పైకెత్తి నెమ్మదిగా దింపివేయవలెను. ఇట్లు ఆరు మొదలు యెనిమిదితూరులు చేయవలెను. ఇట్లే ఎడమ అనామకాస్థిలో జరిగిన చ్యుతికి మార్చి చికిత్స చేయవలెను.

కుడి అనామకాస్థి వెనుకకు జరిగియున్నప్పుడిట్లు చికిత్సచేయవలెను:-

బల్లమీద రోగి వెల్లకిల పరుండవలెను. వైద్యుడాతని కుడిప్రక్కన మలుగుల సమీపములో నిలుచుండవలెను. రోగియొక్క కుడికాలును మడచి, అతనితొడలను పొట్టకానింపవలెను. కుడిమోకాలును యెడమభుజమువైపునకు నెమ్మదిగా నొక్కవలెను. తరువాత యెప్పటిస్థితికి తేవలెను. ఇట్లే ఆరు మొదలు యెనిమిది తూర్లు చేయవలెను.

ముడ్డిపూసలు ముందకు జరిగిన, అనామకాస్థులను రెండిటినీ ముందునకు నొక్కవలెను. ఇట్లే ముడ్డిపూసలు వెనకకు జరిగిన ప్పుడు అనామకాస్థులను ముందుకు నొక్కవలయును.

ప్రక్క యెముకలలోని చ్యుతికి చికిత్స:

ప్రక్క యెముకలు దూరమైనప్పుడు యిట్లు చికిత్స చేయవలెను:—

ఏవైపు ప్రక్కయెముకజారినదో దానికి యెదుటి వైపు చేతిమీాద రోగిపరుండును. వైద్యుడు రోగి భుజముల వెనుకవైపున నిలుచుండును. జారిన ప్రక్కయెముకలలో పైదానిని వైద్యుడు ఒక చేతి బొటనవ్రేలితో పాదములవంకకు నెట్టుచూ, అదేసమయములో రోగియొక్క మోచేతిని రెండవచేతితో పట్టుకొని దానిని రోగి తలవంకకు భుజములపై వరకు లాగవలెను. చేతిమీాద కన్న ప్రక్కయెముకమీాదనే యెక్కువ వత్తిడిని ప్రయోగింపవలెను. తరువాత యథాస్థానములో నుంచవలెను. ఇట్లు ఆరుమొదలు ఎనిమిది తూరులు చేయవలెను.

ప్రక్కయెముకలమధ్యసందు తగ్గినప్పుడు రోగిపైవలెనే పరుండవలెను. వైద్యుడు అట్లే అక్కడనే నిలుచుండవలెను. కాని ఈతూరి జారిన ప్రక్కయెముకలలో క్రింది దానిని తల వంకకు నొక్కగా మోచేతిని పాదముల వంకకు లాగవలెను. ఇట్లు యిదియును ఆరుమొదలు యెనిమిది తూరులు చేయవలెను.

జత్రువులు క్రిందికి జారినప్పుడు యిట్లు చికిత్స చేయవలెను:—

బల్లమీాద రోగి వెల్లకిల పరుండవలెను. ఏవైపు ప్రక్కయెముక జారినదో ఆవైపున వైద్యుడు రోగికి యెదురుగా తలవద్ద నిలుచుండును వైద్యుడు తన రెండుచేతులతోనూ ఒకేకాలమున రెండుపనులు చేయవలెను. రోగియొక్క జత్రువుయొక్క ఉరోస్థివైపున ఉన్న చివరను వైద్యుడు తన చేతితో, (అంటే రోగిసమీాపముగానున్న చేతితో) మధ్య మూడువ్రేళ్ళూ చొప్పించి, జత్రువును పైకియెత్తుటకు ప్రయత్నింపవలెను. రెండవచేతితో రోగియొక్కదండ చేతిని పట్టుకొని దానిని రోగియొక్క చెవి వంకకు ఎత్తవలయును. తరువాత యథాస్థానమున నుంచవలెను. ఇట్లు ఆరు మొదలు యెనిమిది తూరులు చేయవలెను.

కండరచ్యుతి రెండువిధములు. కండరములు ముడుచుకొనుటయొకటి. రెండవది కండరములు అట్లనేడండి వానిని యెముకలతో కలుపునట్టి సంధి బంధనములు లావెక్కి కండరములు సన్నగిలుట. అనగా కండరములకు రావలసిన పోషక ద్రవ్యములను తామే మ్రింగి లావగుట. అప్పుడది గట్టిపడి యుండును. సంధిబంధనములే కండరముల వలె గాన్పించును. ఇందు కండరములందు కలిగిన సంకోచము (ముడుచుకొనుట) మర్దనము వలన సులువుగా కుదుర్పవచ్చును. కాని లావెక్కిన సంధిబంధనముల యందలిలావును తగ్గించి కండరములకు పోషకద్రవ్యములను చేర్చుటమాత్రము చాలా కష్టము. మర్దనవలన కండరములయందలి లోపములను సరిచేయవచ్చును. ఆసంగతి మర్దన చికిత్సయను పాఠమున వివరముగా వివరించి యున్నాము. కనుక యీా సందర్భమున ఆపాఠమును ఒకతూరి తిరిగి చదువవలసినది.

కండరసంకోచమునకు సాగదీయుట మంచిది. లేదా యెముకకు అంటియున్న కండరభాగమును వదలి, కండరమునకు అడ్డుగా ప్రపీడనమో, ఛేద్యమో (మర్దనచికిత్స చూ.) చేయవలెను. కండరమునకుచేయు మర్దనయందెల్ల చేతిని తేలికగా జారనీయక కండరమునకు బాగుగా వత్తిడి తగులనీయవలెను. మొదటవత్తిడి కొంచెము తక్కువగా నుండవలెను. దినములు గడచినకొలది నీవత్తిడిని యెక్కువచేయవలెను. మర్దనచేయు కాలమునుగూడ పెంచవలయును.

వెన్నునకు సంబంధించిన కండరములను మర్దన చేయునప్పుడు యీా క్రిందినియమములను పాటింప వలెను.

వెన్ను (Lumbar Region) భాగముమీద నిలువుగానుండుకండరములను మర్దనచేయునప్పు డీక్రిందివిధముగా చేయవలెను.

వెన్ను భాగము, వెన్నుపామునకు కుడివైపుకండరములకు : మర్దనచేయవలసినయెడల రోగి బల్లమీద బోర్లపరుండును. వైద్యుడాతనికి యెడమవైపున మలుగులవద్దనిలుచుండవలెను. వైద్యుడు తన కుడిచేతితో రోగియొక్క మోకాలును పట్టుకొని తలవంకకు యెత్తవలయును. ఎడమచేతిని రోగి వెన్నుభాగమున వెన్నుపామునకు కుడివైపున బోర్లింపవలెను. రోగి మోకాలును తలవైపునకు లాగు కాలమందు వెన్నుపూసనుండి కుడివైపునకు కండరములను బలముగా సరిదీయవలయును. మోకాలుయెత్తునపుడు ఊపు (jerk) ఉండరాదు. నిబ్బరముగా యెత్తవలయును. అప్పుడు అనామకాస్థి బల్లమీద తగులక పైకి లేవవలయును. కండరములనుగూడ నిబ్బరముగా సరిదీయవలెనేగాని ఊపు పనికిరాదు. తరువాత యథాస్థానమునకు తేవలెను. ఇట్లు ఆరుమొదలు యెనిమిది తూరులు చేయవలెను. వెన్నుభాగమున వెన్నునకు యెడమవైపు కండరములను మర్దన చేయునప్పుడు రోగియొక్క యెడమ మోకాలును పైకెత్తి వెన్నుభాగమున వెన్నునకు యెడమవైపు కండరములను సరిదీయవలయును.

నడుములోని కండరములను సరిజేయుట: రోగి పైవలెనే బోర్లపరుండును. వైద్యుడు అతని నడుమువద్ద అతనికి యెడమవైపున నిలుచుండును. వైద్యుడు రోగియొక్క కుడి అనామకాస్థియొక్క వెలుపటి వైపును తన కుడిచేతితో పట్టుకొనవలెను. తన యెడమచేతిని వెన్నుపామునకు కుడివైపున బోర్లించవలెను. అప్పుడు కుడిచేతిలోని మలుగు యెముక (అనామకాస్థిని) పైకెత్తవలయును. ఎడమ చేతిక్రిందనున్న కండరమును వెన్నుపామునుండి కుడివైపునకు త్రోయవలయును. ఇట్లే యెడమ వైపునకును మర్దన చేయవలయును.

నడుములో పై భాగమునకుడివైపున నిలువుగానున్న కండరములను సరిజేయుట: రోగి బోర్లపరుండును. వైద్యుడు రోగియొక్క యెడమ వైపున భుజములదగ్గరగా నిలుచుండవలెను. రోగి తన ముఖమును యెడమ వైపునకు త్రిప్పియుంచవలయును. రోగియొక్క కపాలము యొక్క కుడివైపున చెవికి కొంచెము యెగువన వైద్యుడు తనయెడమదండచేతిని ఆనించి అరచేతిని ముచ్చెలకుంటమీదికి చాచవలయును. కుడిఅరచేతి యొక్క మూలమును నడుమునందలి పైభాగమున వెన్నుపామునకు కుడివైపున ఆనింపవలెను. రోగితలను వైద్యుడు తనవంకకు తనయెడమచేతితో లాగవలయును. అదేసమయములో కుడిచేతితో వెన్నుపామునుండి కుడివైపునకు కండరములను సరిదీయవలెను. తరువాత యథాస్థానమునకు రావలెను. ఇట్లు ఆరుమొదలు యెనిమిది తూరులు చేయవలెను. ఇట్లే యెడమవైపుననుండుకండరములకు గూడ మర్దన చేయవలెను.

దేహమునందలి యేభాగముననున్న కండరముగాని, యెముకగాని అది యుండవలసిన చోటనుండక స్థానభ్రంశమునొందినపుడు వైద్యుడు వీలెరిగి వానిని సరిచేయవలయును. సరిజేయువిధములలో కొన్నివిధములు యిచ్చట వివరించితిని. పుట్టుతునే యెవరూ అస్థివైద్యులుకాలేదు. పుస్తకాలు చదివినంతనే చాలరు. తనకు తెలిసిన ప్రతి విషయమును జాగ్రత్తగా ఆచరణలో పెట్టి చూచినప్పుడే వానికావిద్యయందు నేర్పరితనము కుదురును. మొదట మొదట స్నేహితులకు యీ

విధానములనువాడి నేర్చుకొనవలెను. అవకాశము కలిగినపుడెల్ల యందలి విధులను ఆచరణలోపెట్టి చూడవలెను. అవకాశమును జారవిడువవలదు-కాని హఠయోగ ప్రదీపికయందు కొన్ని యోగాసనములు వర్ణింపబడినవి. అందులోని ఆసనములను అభ్యసించినయెడల కశేరుకా సమీకరణమువలనను, అస్థిసమీకరణమువలనను యేప్రయోజనములు కలుగునో ఆప్రయోజనములు కలుగుటయేగాక ఆంతరవయవములలోని దోషములు లేకుండ వెలువడి పోవును. అనుభవయోగాభ్యాసము అనే గ్రంధమును ప్రకృతి ఆఫీసువారు అమ్ముచున్నారు. అందు కొన్ని నిత్య ఉపయోగమునకు పనికివచ్చు ఆసనములు వివరింపబడినవి. వానిని అభ్యసించి మేలును పొందవచ్చును.

యోగాసనములు వేయుటకు వీలుకుదురని బాలురు, వృద్ధులు, రోగులు - వీరి కొరకే యీ కశేరుకాసమీకరణము ప్రయోగించి, తిని తిరుగుసట్టి వారికెల్ల యోగాసనములు బోధించుటయే మంచిదని మాసలహా.

ఇప్పటితో కశేరుకా అస్థిచికిత్సలు పూర్తియైనవి. కనుక యీ ౬ పాఠములను తిరిగి ఒకతూరి చదివి మననముచేసి మనస్సునకు పట్టించుకొనవలెను. వానిని చాల క్లుప్తముగా వ్రాసినాము. ఈ శాస్త్రములను గురించి పెద్దగ్రంథములు ఇంగ్లీషుభాషలో నున్నవి. కావలసినవారికి వానిని తెలుసు తెప్పించి యిచ్చెదము. వానిని తెలుగులో ప్రచురింపవలయునని కోరిక గలదు. దేనికైనను ప్రజల ఉత్సాహముతో గూడిన ఆదరము అవసరము. తగినంత ప్రోత్సాహము, ఆదరము చూపబడేనేని వానిని తెలుగులోనికి అనువదించెదము.

ఇంతవరకును సామాన్యముగా ప్రారంభకులు తెలిసికొనదగినంత భాగమే వ్రాసితిమి. శ్రద్ధగలవారు చదువుటకు తొట్టివైద్యము, సునిశితవైద్యము, ముఖవైఖరీవిద్య మొదలగు 60 గ్రంథములు తెలుగులో లభించును. వానినెల్ల చదివి విద్యార్థులు తమ జ్ఞానమును వృద్ధిచేసుకొనవచ్చును.

ప్రశ్నలు.

౧. అనామకాస్థులలోని లోపములను సరిచేయుటకు మొట్టమొదట గమనింపవలసిన నియమమేమి?

౨. అనామకాస్థి ముందుకు జరిగినప్పుడు యెట్లు చికిత్స చేయవలెను?

౩. అనామకాస్థి వెనుకకు జరిగినప్పుడు యెట్లు సమీకరింపవలెను?

౪. ప్రక్కయెముకలు దూరమైనప్పుడు యెట్లు సరిచేయవలయును?

౫. ప్రక్కయెముకలు దగ్గరగా నొక్కుకొనిపోయినప్పుడు వానిని దూరముచేయుటెట్లు?

౬. కండరములందలి సంకోచమును యెట్లు సరిచేయవలెను? సంధి బంధనము లూజైనప్పుడేమి చేయవలెను?

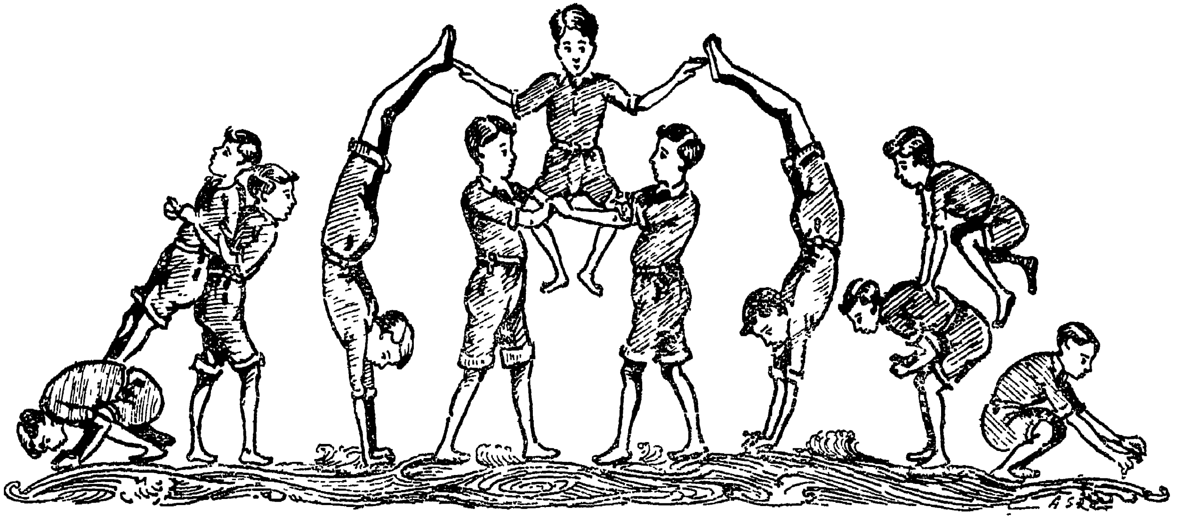
౭. వెన్నుభాగమున నిలువుగానుండు కండరముల యందలిచ్యుతిని యెట్లు సమీకరింతువు?

౮. నడుము భాగమున పైనను, దిగువను నుండు కండరములయందలి లోపములను యెట్లు సరిచేతువు?

౯. జత్రువు జారిపోయినప్పుడెట్లు చికిత్సచేతువు?

౧౦. యోగాసనము లెవరికి ఉపయోగపడును? యోగాసనములు పనికిరానివా రెవరు?

☞ జవాబులు కాకితమునకు ఒకవైపునసే వ్రాయవలెను. కాకితములకు 1, 2 అని సంఖ్యలు వేయవలెను. వానికి గుండుసూదిగ్రుచ్చవలెను. లేదా దారముతో కట్టవలెను.

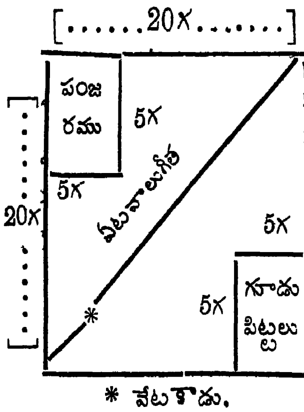


బాలక్రీడలు

శిష్టా దక్షిణామూర్తి శాస్త్రి గారు

7 వ సంవత్సరము విద్యార్థులకు

(1) పిట్టల కలరవము.



* వేటకాడు.

ఆటస్థలము 20 గజముల పొడవు 20 గజముల వెడల్పుగ నుండునట్లు గీయుము. ఎదురుమూలలను ఏటవాలు గీతతో కలుపుము. మిగత రెండు ఎదురుమూలలందు 5 గజముల పొడవు 5 గజముల వెడల్పుగల రెండు చిన్న చతురముల నేర్పాటుచేయుము. ఒక మూలనున్న చిన్న చతురమును గూడనియు, రెండవదానిని పంజరమనియు పేరులను పెట్టుము.

ఈ ఆటకు 10 నుండి 31 టి వరకు బాలురుండవచ్చును. ఒకనిని వేటకాడను పేరుతో ఏటవాలు గీతపై నిలబెట్టుము. మిగత బాలురను మూడు సమభాగములుచేయుము. ఒక్కొక్క భాగమునకు ఒక్కొక్క పేరు పెట్టుము. కాకులు, కోవెలలు, చిలుకలని పిలువుము. మూడురకముల పిట్టల యరుపులను మూడుభాగములుగల పిల్లలచే వేరువేరుగా అరచునట్లు అభ్యాసముచేయించుము. పిట్టలను గూటియందుంచుము.

ఉపాధ్యాయుడు ఈలవేయగానే పిట్టలు కలకల ధ్వనులతో (కాకా, కోకో, అక్కకాయని) కలరవముచేయుచూ ఏటవాలు గీతదాటి, వేటకానిచే పట్టుబడక ఇటునటు కవ్వించుచూ తిరుగుచుండవలెను. గీతను దాటునప్పుడెల్ల తనచే చిక్కుపడిన పిట్టను వేటకాడు పంజరములో పెట్టుచుండవలెను. అన్నిపిట్టలు పట్టుపడిన తరువాత యింకొకనిని వేటగానినిగ నియమించి ఆడించుచుండవలెను. కవ్వించునపుడెల్ల పిల్లలు ఎక్కువ సంతోషపడుచుందురు.

---

(2) ఉడుతలు — ఉడుములు.

20

[...... 10 ...... + ... 10 ......]

×10

అ $1\frac{1}{2}$ | అ $1\frac{1}{2}$

బాలురను రెండు సమసగు జట్టులనుగా విడదీయుము. జట్టునకు 10 మంది బాలురుండవలెను. ఒకవైపుజట్టుకు ఉడుతలనియు, రెండవవైపు జట్టునకు ఉడుములనియు పేర్లు పెట్టుము.

ఆటస్థలము 20 గజములపొడవు 10 గజములవెడల్పుగ నుండవలెను. దానిని రెండు సమభాగములు చేసి మధ్య గీతనడ్డముగాగీయుము ఆగీతకు యిరుప్రక్కల $1\frac{1}{2}$ అడుగుదూరములో రెండుగీతలుగీయుము. వీటిని నియమితరేఖలందురు.

ఒక నియమిత రేఖమీద ఉడుతలను రెండవ నియమితరేఖమీద ఉడుములను నిలబెట్టుము. నియమిత రేఖకు 10 గజముల దూరమున గమ్యస్థానములుండును. ఉపాధ్యాయుడు ఈలవేయగానే రెండు జట్టుల బాలురను తమ ఎడమ కాళ్ళనుంచియు కుడికాళ్లను వారివారి వెనుకవైపునుంచియు నిలువవలెను. ఉపాధ్యాయుడు మధ్యగీతపై నిలువవలెను. ఉడు - ఉడు అని కవ్వించుచూ ఒక సారి ఉడుతలనియు యింకొకసారి ఉడుములనియు కేక వేయుచుండవలెను. "ఉడుతలు" అని కేక వేయగానే ఉడుతలు తమవైపునగల గమ్యస్థానమునకు పరుగెత్తవలెను. ఉడుములు వెంటనంటి ఉడుతలను పట్టుకోవలెను. గమ్యస్థానముచేరిన ఉడుతను పట్టుకోరాదు. ఇటులనే "ఉడుములు" అని కేకవేయగానే ఉడుములు తమ గమ్యస్థానమునకు పరుగెత్తవలెను. ఉడుతలు ఉడుములను వెంట నంటిపట్టుకోవలెను. ఉపాధ్యాయుడు ఈలవేయవలెను. ఈలవేసినపుడెల్ల ఉడుతలు ఉడుములు మధ్యరేఖకు ఇరుప్రక్కలనున్న నియమితస్థానములందు చేరి నిలుచుండవలెను. ఉడుతలు ఎన్ని ఉడుములను పట్టుకొనునో అన్ని మార్కులు సంపాదించును. ఈరీతిగా ఉడుములు పట్టినప్పుడు మార్కులను వేయుచుండవలెను. ఎక్కువ మార్కులను సంపాదించిన జట్టునకు జయముకలుగును. 20 మార్కులు ఆటజయమును సూచించును. ఈక్రిందిరీతిగా మార్కుల పట్టికను తయారు చేసిన బాలురకు ఉత్సాహము హెచ్చును.

మార్కుల పట్టి.

తడవ	ఉడుతలు	ఉడుములు	షరా
1	4	—	
2	—	6	ఉడుములకు జయము
3	2	—	
4	—	6	
5	8	—	
6	—	8	
7	4	—	
మొత్తం	18	20	

ఉపాధ్యాయుని వ్రాలు

(3) యజమాని — డేగ — పావురము.

[...... 20 గ......]

15 గ

డేగ

యజమాని

పావురము

ఆటకు ముగ్గురులగాయతు 30 మందివరకు ఉండవచ్చును. ఆటస్థలము 20 గజముల పొడుగు. 15 గజముల వెడల్పుగనుండునట్లు గీయుము. ఆటస్థలములో నచ్చటచ్చట ముగ్గురుముగ్గురు బాలురవంతున నిలబెట్టుము. డేగయని యొకరికిని, యజమానియని యింకొకరికిని, పావురమని మఱియొకరికిని, పేర్లుపెట్టుము. డేగ పావురమును పట్టకుండా యజమాని మధ్య నిలువవలెను. ఉపాధ్యాయుడు ఈలవేయగానే డేగపావురమును పట్టుటకు యత్నించవలెను. పావురము యజమానునిచాటున నక్కుచుండవలెను. యజమాని డేగను పావురమువైపు రానీక నెట్టుచుండవలెను. యుక్తి మిక్కిలి అవసరము. కవ్వించుట వేటాడుట డేగ గమనించవలెను. యజమాని జాగ్రత్తతో సంచరించవలెను. మరల మరల ఒకరిస్థానమున నొకరిని మార్చి ఆడించుము.

---

4. ఒంటికాలికుంటు.

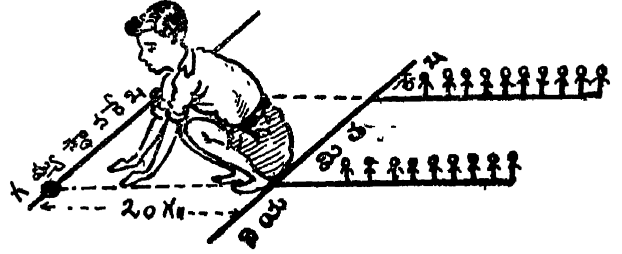


రెండు సమజట్టులుగా విడదీయుము. జట్టుకు 10 మంది బాలురు ఉండవలెను. రెండుజట్టులకు మధ్య 5 అడుగుల దూరముండవలెను. జట్టులోని బాలురు ఒకరివెనుక నొకరు చేయి ఎడముగా నిలువవలెను. ఆటస్థలము:— జట్టులకు ముందు నియమితరేఖ యుండును. నియమితరేఖనుండి 20 గజములదూరములో గమ్యస్థానరేఖను గీయుము. ఆ రేఖమీద చుక్కలుపెట్టిన చోటులందు జట్టులకు సూటిగా ఇద్దరు బాలురను కూర్చుండబెట్టుము.

ఉపాధ్యాయుడు ఈలవేయగానే ప్రతిజట్టులోని మొదటి బాలుడు ఈ పటములో చూపినట్లు ఒక కాలు వెనుకకు వంచి కుంటుచూ గమ్యస్థానరేఖకు చేరవలెను. తమ జట్టులకెదురుగానుండు బాలురచుట్టు దిరిగి తమ జట్టువైపు పరుగెత్తివచ్చి, రెండవ బాలుని తాకి తాము జట్టువెనుక కూర్చుండవలెను. అంతట రెండవ బాలుడు ఒంటికాలుతో కుంటుచూ గమ్యస్థానముచేరి మొదటివానివలె వచ్చి మూడవవానిని పంపవలెను. ఇట్లు ఆఖరుబాలునివరకు వరుస క్రమముగా కుంటించి, పరుగెత్తించుచూ తమజట్టు ప్రవేశించుచుండునట్లు బోధించవలెను. ఏజట్టులోని ఆఖరుబాలుడు ముందు ముగించునో వాని జట్టునకు విజయము సమకూరును.

---

5. కప్పగంతు.



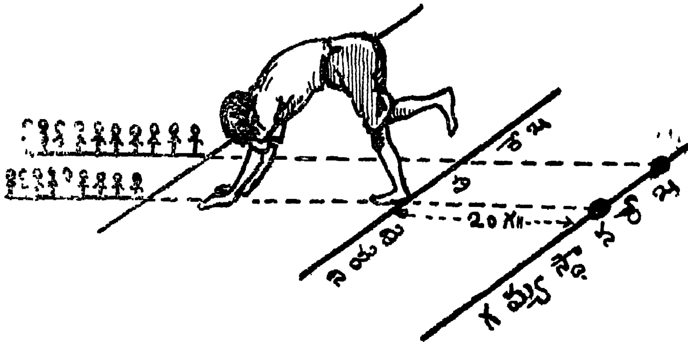
పై ఆటలవలె జట్టులు విడదీయుము. జట్టుకు 10 మంది ఉండవలెను. ఒకరివెనుక నొకరిని వారి మడమలమీాద కూర్చుండునట్లు ఆజ్ఞ నిమ్ము. నియమిత గమ్యస్థానములమధ్య ఇరువదిగజముల దూరముండవలెను.

ఉపాధ్యాయుడు ఈలవేయగనే జట్టు మొదటిబాలుడు ప్రక్కపటములో చూపినరీతిగా చేతుల వేళ్లచివర నేలనాన్చి కాళ్లతో గెంతులువేయుచూ గమ్యస్థానరేఖజేరి నిలచి, జట్టువైపు తిరిగి, పరుగెత్తుచూ వచ్చి, జట్టులోని రెండవబాలునితాకి, తాను జట్టువెనుక నిలువవలెను. తరువాత రెండవవాడును, పిమ్మట మూడవవాడును ఆఖరువానివరకు మొదటివానివలె తరువాతవానిని పంపుచుండవలెను. ఆఖరువాడు జట్టుముందుకు పరుగెత్తుచూవచ్చి, నిలచి, చేతులనెత్తవలెను. ఏజట్టులోని చివరబాలుడీపని ముందు ముగించునో వానిజట్టునకు జయము. పిక్కబలము హెచ్చును.

---

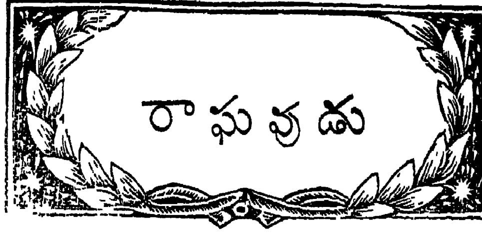
6. పీతనడక.

జట్టుకు 10 వంతున రెండుజట్టుల బాలురుండవలెను. ఆటస్థలము పైవాటివలె నియమిత గమ్యస్థానములకు మధ్య 20 గజములుండవలెను. నియమితరేఖకు ఎదురుగా నిలచిన జట్టులను, వెనుకభాగమున నియమితరేఖ యుండునట్లుగా త్రిప్పుము. అందరి ఎడమకాళ్లను ఎడమప్రక్కకు 1½ అడుగు వేయుటకై ఆజ్ఞనిమ్ము. ప్రతిబాలుడు చేతుల భూమిమీాదనుంచి, తలనువంచి, కాళ్లమధ్యగా గమ్యస్థానమున జట్టుకెదురుగా నున్న



బాలుని చూచుచుండునట్లు ఆజ్ఞనీయవలెను. ఉపాధ్యాయుడు ఈలవేయగానే నియమితరేఖపైనున్న కాళ్ల నొక్కొక్కదానినే ఎగురవేయుచూ, వెనుక బాలుడు వెనుకకు నడచుచూ గమ్యస్థానము చేరవలెను. గమ్యస్థానరేఖపైనున్న బాలుడు తనచేతితో వెనుకకు నడచుచూ వచ్చిన వాని పిఱ్ఱను తాకవలెను. అంతట అతడులేచి నిలబడి, పరుగెత్తుచూవచ్చి రెండవవానిని తనవలె వెనుకకు నడచి గమ్యస్థానము చేరునట్లు పంపవలెను. ఇట్లు ఆఖరువానివరకు చేయించవలెను. ఏజట్టులోని ఆఖరుబాలుడు ముందు పీతనడక నడచి తనచోటుచేరి, నియమితరేఖపై నిలచి, చేయినెత్తునో వాని జట్టునకు జయము సమకూడును.

షరా:— గమ్యస్థానమందున్న రెండవజట్టు బాలునివైపు వెళ్లరాదు. చేతులనేలనాన్చి నడువవలెను. చూపు కాళ్లమధ్యగా చూడవలెను.



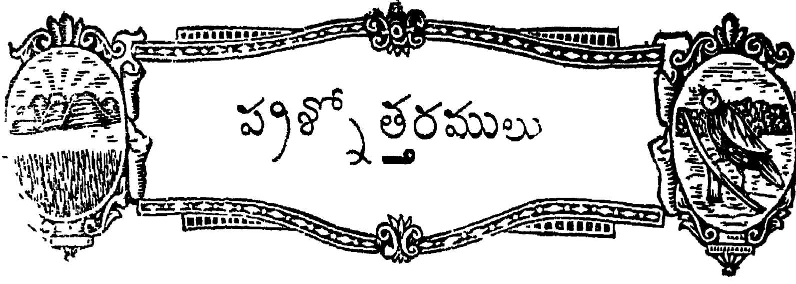
(ఈ నెల సందేశము)

క్రిందటి సంవత్సరము "ఈచదువు" మా హాస్టలు స్నేహితుణ్ణొకణ్ణి మృత్యుదేవతకి అందిచ్చింది. ఈ సంవత్సరము ఇంకొకణ్ణి పొట్టను పెట్టుకుంది. క్రిందటి సంవత్సరం రాఘవుడికి స్టేట్లో బహుమానము వస్తుందని అందరం అనుకొన్నాము. ఒక్క మార్కులో పోయింది. ఈ సంవత్సరం అతడే పోయాడు. జబ్బుచేసి నెలా పదిహేనురోజులు కాలేజీకి రాలేదు. వాళ్ళవూరు వెళ్ళిపోయాడు. తిరిగి నవంబరు 22వ తారీఖున కాబోలు కాలేజీలో చేరాడు. పదిరోజులుపాటు బాగానే ఉన్నాడు. ఒకనాడు సతీతులసి సినిమాకు వెళ్ళివచ్చాడు. తెల్లవారగానే న్యుమోనియా వచ్చిందన్నారు. కింగుజార్జి హాస్పిటలుకు తీసికొని వెళ్ళారు. వారం పదిరోజులకి మాకీవార్త వినబడింది. పాపిష్టితల్లిదండ్రులు వానిజబ్బు పూర్తిగా నయముగాకుండా కాలేజీకి తోలారు. దేహారోగ్యాన్ని లెక్కచేయకుండా చదివించారు. చివరికి ఫలితం అనుభవించారు. ఇదేమి కర్మమో గాని యీదేశంలో తల్లిదండ్రులు సంతానం బలహీనంగావుంటే శ్రద్ధయే వహించరు. దేశం బాగుపడటం యెప్పుడో.

దివ్యజ్ఞాన దీపిక

విజయ" సచిత్రమాసపత్రిక.

గ్రంథాలయ సర్వస్వము.



నేను మదనపల్లి క్యాంపునకు వచ్చినప్పటికినుండి ఇంతవఱకును ప్రకృతి ఆహారమునే గైకొనుచు ఆరోగ్యముగానున్నాను. ఎల్లవేళల ప్రకృతి ఆహారమునే పుచ్చుకొనుచున్నాను. నాజీవితాంతమువఱకు యీప్రకృతి ఆహారమునే గైకొన ప్రతిజ్ఞ పూనియున్నవాడను. అనేకమంది ప్రజలకు నాతోడివిద్యార్థులకు దీని ఉపయోగములను ప్రకృతి కార్యాలయపు క్యాంపులను గూర్చి తెలుపుచున్నాను. మీరు మాత్రము నావిన్నపమాలకించి దయచేసి త్వరలో నాక్రింది ప్రశ్నలకు జవాబులు వ్రాసి పంపుదురని వేడుకొనుచున్నాను; మీ ప్రత్యుత్తరములకు ఎదురు చూచుచున్నాను.

1 టీకాలు నేను వేసికొనినయెడల చెరుపు కలుగునా లేదా? ఒకవేళ నిర్బంధించి టీకాలు వేసిన దానిచెడుపునుండి తప్పించుకొనుటకు ప్రకృతి చికిత్స ఏది? ఒకవేళ టీకాలు వేసికొనక ఎదిరించిన ఎంత జరిమానా విధించెదరు.

2 నీటిలో ఈత నీదుచుండగా నీటిపురుగులుగాని లేక నీటిపాములుగాని కఱచిన ఏమి చికిత్స?

3 కత్తితో ఏభాగమైనను తెగిన ఏమిచికిత్స?

4 ఒళ్లుకాలి బొబ్బలులేచిన ఏమిచికిత్స?

5 తేలు, పాము, జెఱ్ఱి మొదలగు విషపురుగుల కాటునకు ఏమిచికిత్స చేయవలెను?

6 కలరా ప్లేగు దినములలో మనమెట్లు నడచుకొనవలెను. మనకే ఆరెండువ్యాధులలో నేదైన సంభవించిన ఏమిచికిత్స చేయవలెను?

7 ఏకదళబీజములు ద్విదళ బీజములు వేనినైన కలిపి తినవచ్చునా? మిశ్రమ ఆహారమును తినిన కలుగు చెరుపేమి?

8 తలవెంట్రుకలు కొంచెము ఎఱుపు బాఱియుండిన నలుపు తిరుగుటకు ఏమిచికిత్స?

9 తలకు ఏదైననూనె వాడవచ్చునా లేదా? వాడవచ్చుననిన ఏనూనెవాడవలయును?

10 అపానవాయువులకు ఏమి చికిత్స?

11 నరములువిరిగినను లేక తొలగిననుఏమిచికిత్స?

12 క్రిందపడి దెబ్బలు తగిలి నెత్తురుకారితే ఏమిచికిత్స?

13 వొంటిమీది మలినము పోవుటకు సీకాయగాని లేక కుంకుడుకాయగాని లేక సున్నిపిండిగాని వాడవచ్చునా? ఎప్పుడైనను వేడినీరు పోసికొనవచ్చునా?

14 ఆకు కూరలలో 'ప్రతిదినమువాడుక' కు మంచివి ఏవి? తినగూడని వేవి?

15 చలికాలములో పడిశెము పట్టి కళ్లె తెల్లగా పడుచుండిన ఏమిచికిత్స?

16 గోధుమలుబాగుగా నమలితినుటకు ఎక్కువకాలము పట్టును. అట్లుగాక దంచి తినవచ్చునా?

17 శీతోష్ణ స్థితికి ఆహారపుమార్పు లేవి?

18 ఖర్జూరపుకాయలు గాక ఖర్జూరపు పండు తినవచ్చునా? కొందరు దానిలో పక్వము చేయుటకు చక్కెర కలిపెదరని చెప్పుచున్నారు. అది ఎంతనిజమో?

19 నెత్తురు కారుచుండిన భాగమునకు మృత్తిక చికిత్స చేసిన, మట్టి ఆరక్తమునకే కలుచుకొని పోవును. దానిని అట్లనే ఉంచవలయునా తీసివేసి మరల క్రొత్తమన్ను వేయవలయునా? పాతమన్నుకు క్రొత్తమన్నుకు మధ్య ఎంతకాలముండవలయును?

20 రంగునీరు ఎంతకాలము ఎండలోనుంచవలెను? ఆనీళ్లు చల్లనిస్థలములో పెట్టి వాడుకొనుచుండిన ఎంతకాలమువరకు దాని గుణము ఉండును?

21 చాలాఎక్కువ పనివల్ల నొప్పిచేసిఆభాగము వాచియుండిన ఏమిచికిత్స?

22 ప్రకృతి ఆహారము తీసికొన్నప్పటినుండి నా అరికాళ్లు పగిలియున్నవి? దానికి చికిత్సఏమి?

23 వొంటిమీాద ఎఱ్ఱగనుండు చిన్న గుల్లలులేచిన ఏమి చేయవలయును?

24 ఒకవేళ నేనుచేయు ప్రకృతిపద్ధతిని సహింపని దుర్మార్గులు (విరోధులు) చెరుపవలయునని కొన్నివండిన కాయలనుగాని వేయించిన కాయలనుగాని, చక్కెరలోనానవేసి ఎండబెట్టిన ఖర్జూరపుకాయలుగాని, లేక నేను తినుచుండు ధాన్యము నానుచుండినదానిలో ఉప్పుగాని, చక్కెరగాని కలిపిన మనము తెలియక దానినితినిన మనకు కడుపులోఏమి చేయును? దానికి (Remedy) చికిత్స ఏమి?

ఇట్లు,
యస్. రంగయ్య.

(దీనితరువాయి ఉత్తరములకు 54 వ పేజీచూడుడు)

ఉత్తరములు

1. టీకాలవలన తప్పక చెరుపు గలుగును. పిడపర్తిలో రామస్వామి అను పోస్టుమన్ ఉన్నాడు. అతనికి రెండు సంవత్సరముల బిడ్డ కలదు. తల్లిదండ్రులు వద్దుమొగ్రోయని మొత్తుకుంటుంటే టీకాలు వేసినారు. ఇప్పటికి మూడు మాసములైనది. ఆబిడ్డ దేహమంతయు దురదఆరంభించినది. చిన్నపొక్కులు పుట్టినవి. అదివరకు కులాసాగా ఆడుకుంటూ ఉండేది. కొద్దిగా జ్వరము. ఆపొక్కులుగోకినందున పుండ్లు పడినవి. ఆ రశి తగిలినచోట నెల్ల పుండ్లు, దురద ఆరంభించినవి. అపోస్టుమన్ చాలాబాధపడి నిన్న నేనావద్దకు వచ్చినాడు. ఆబిడ్డకు నీలిసీసాలోని నూనెపుండ్లకు రాచి లోనికి నీలిసీసాలోని నీరిచ్చిఅవిదాహియగు పథ్యము పెట్టదలచినాను.
టీకాలు వేసినచోటునుండు రశిని వెంటనేవేడి నీటితో కడిగివేసి నీలిసీసాలోని నీరువేసి కట్టుకట్టితే నయమగును. లేదా భూతఅద్దముతో భరింపగలిగినంత వేడిని ప్రయోగించినను నయమగును. కాని ఒక తూరివేసిన కొంత అయినా అపకారము చేయకుండా మాన్పడము కష్టమేను. నూరు రూపాయల వరకు జరిమానా విధింపవచ్చును, కాని సామాన్యముగా 0-4-0, 0-8-0 జరిమానా వేయుటయే కలదు.

2. ఈదేవానిని నీటిపాములు కరువవు

3. తెగినచోట రక్తము రాకుండా వెంటనే తడిగుడ్డవేసి బిగించి కట్టవలెను. తరువాత నీలిసీసాలోని నీరువేసిగాని, నూనెవేసిగాని పుండు మానువరకును కట్టుచుండవలెను. మధ్య మధ్య యెండలో నీలపుకాంతిక్రింద నుంచవలెను.

4. నీరు, ఆముదముచేర్చి గిలకొట్టిన నవనీతము తయారగును. అదిరాయుచుండవలెను. కొంచెము మంటలు తగ్గినప్పటినుండి నీలిసీసాలోని నూనె రాచినయెడల అద్భుతముగా కుదురును.

5. పాముకాటునకు కరచినచోట భూత అద్దముతో సూర్యకాంతిని కేంద్రీకరించి పుండు చేయవలెను. తేలు, జెర్రి, కందిరీగ మొదలగువానికి నీలికాంతిగాని, నీలిసీసాలోని నూనెగాని, నీరుగాని వేసిరాయుచుండిన బాధతగ్గిపోవును.

6. మలబద్ధకము లేకుండ చూచుకొనవలెను. యుక్తాహారవిహారములను కలిగియుండవలెను. జలుబులేకుండా ఉన్నయెడల రాత్రులయందు నీలికాంతిలో దినమునకు 4-5 గంటలుపరుండవలెను. లేదా పగటివేళ 20 నిమిషములు నీలిసూర్యకాంతిలో కూర్చుండవలెను. దినమునకు 2-3 మోతాదులు నీలిసీసాలోని నీరు తేపకొక ½ ఔన్సుచొప్పున త్రాగుచుండవలెను. కటి లింగస్నానములు, ఉపవాసము, నీలికాంతిస్నానము, నీలిరంగు సీసాలోని నీరుత్రాగుట - వీనివలన యీ వ్యాధులను రెంటిని నివారించుకొనవచ్చును.

7. మిశ్రితాహారమనగా విరుద్ధ ఆహారములను కలుపుట. అంటే ధాన్యములు పప్పులు కలుపుట మిశ్రితాహారముగాదు.

8. నీలికాంతి, నీలినూనె, నీలినీరు.

9. కొబ్బరినూనెవాడవచ్చును.

10. మితాహారము.

11. సరిచేయుట.

12. కత్తికోతకు చేసినచికిత్స దీనికిగూడ పనికివచ్చును.

13. అవి అన్నీ పనికివచ్చును.
14. మనము కూరలకు వాడుచున్న ఆకుకూర లన్నియు తిననేవచ్చును. గోంగూర మాత్రము నిత్యము తినుటకు పనికిరాదు. అసలు మార్పులేకుండా ఒకేకూర ప్రతిదినము వాడుటయును మంచిదికాదు.
15. మితాహారము, లేదా ఉపవాసము.
16. వల్లకాదు.
17. పథ్యాపథ్యము చూడవలసినది.
18. ఖర్జూరపుకాయలు తినవచ్చును. ఖర్జూరపు పండు తినవద్దు. అంతగా తినదలచిన మితముగామాత్రమే తినవలెను.
19. కొత్తమన్ను వేయవలెను. ఎండకమునుపే తీసివేసి కొత్తమన్ను వేయుచుండవలెను.
20. సూర్యకిరణ చికిత్సగాని సునిశితవైద్యము గాని చూడుము.
21. కాపుకాచి తడిగుడ్డవేసి కట్టుకట్టుము.
22. బాగుగా నమలి ఆహారముతినుము మితముగా తినుము.
23. తడిమట్టివేసి కట్టుము.
24. అదియే సర్దుకొనును. ప్రాణాపాయము రాదు. కాని అట్టిది ప్రతిసారియు జరుగకుండునట్లు జాగ్రత్తపడవలెను.

"శ్రీ యోగవాసిష్ఠము"

ఈ లోకోన్నత గ్రంథము పూర్తిగ ఇంతవరకు తెలుగుభాషలో అచ్చొత్తించి యుండలేదు. జ్ఞానవాసిష్ఠమనియు యోగవాసిష్ఠసారమనియు రెండు గ్రంథములు యిదివరకే తెలుగులో యేర్పడియున్నవి. అవి రెండును యోగవాసిష్ఠమునుండి సంగ్రహింపబడినవే. ఈ యోగవాసిష్ఠమునకు వాసిష్ఠమహారామాయణ మనియు పేరుగలదు. ఈగ్రంథము 32000 ల శ్లోకములతో రెండు సంపుటములుగా సంస్కృతములోను, హిందీ, బెంగాళీ, మహారాష్ట్ర, పంజాబి, గుజరాతి, మొదలగు భాషలలో తాత్పర్య సహితముగ అచ్చొత్తింపబడియున్నది. ఆంధ్ర సోదరీసోదరులు యీమహాగ్రంథము పూర్తిగ పఠించి ఆనందామృతము పానముచేసి, శాశ్వత కైవల్య పదవి నొందుటకు ఇంతవరకు భాగ్యముగలిగి యుండలేదు. ఆ కొరత తీరుట కొరకు శ్రీ వ్యాసాశ్రమమువారు, శ్రీ రామకృష్ణ మఠము భువనేశ్వరములో బ్రహ్మనిష్ఠాగరిష్ఠులైయుండు పూర్ణానందజీవారిచే, మూల శ్లోకములున్ను తెనుగు తాత్పర్యమున్ను వ్రాయించి, ద్వైమాసికసంచికగా అచ్చొత్తించి ప్రకటించియున్నారు. ఈ ధాతృనామ సంవత్సర కార్తీక మాసములో మొదటి సంచిక వెలువడినది. ప్రతి సంచికయు రాయల్ ¼ సైజులో 22 ఫారములు గలిగియుండును ఇప్పుడు వేసిన అంచనాప్రకారము ఈ లాగుని ముద్రించిన 16 సంచికలు, 2 సంవత్సరముల 8 మాసములకు పూర్తిచేసే లాగున నిశ్చయించినారు. సంచిక 1 కి రు 1-0-0 వెల యేర్పాటు చేయబడినది. ప్రత్యేక విషయములు యీ క్రింది విలాసమునకువ్రాసి కనుగొనవచ్చును. కావలసినవారు ఇప్పుడే వ్రాసి పుస్తకమును తెప్పించుకొనవచ్చును.

లోకాస్సమస్తాస్సుఖినోభవంతు. ఓమ్ తత్ సత్.

మేనేజరు, శ్రీ వ్యాసాశ్రమము, యేర్పేడుపోస్టు,
చిత్తూరుజిల్లా.

భార్యను రంజింపజేయు టెట్లు?

ఒక చదువరియొద్దనుండి పదిమాసముల క్రిందట ఈ క్రింది యుత్తరము వచ్చినది:—

"నాభార్య కాపురమునకువచ్చి మూడుసంవత్సరములైనది. ఈ కాలమునందు నన్ను రెండు సారులుమాత్రము తనతో పోనిచ్చినది. ఎప్పుడైన ఆమాట తలపెట్టిన చీకాకుపడును. ఆవిషయము తలపెట్ట నంతవరకు మా స్నేహమునకు భంగములేదు; నన్ను మిక్కిలి ప్రేమతోచూచును; వినయవిధేయతలతో వర్తించును- ఆమెకు వేరే దుర్గుణములు ఏమియులేవు. కాని ముఖము స్వభావసిద్ధముగా నుండవలసినంత కళావంతముగ నుండదు. శరీరావయవములన్నియు సరిగానే యున్నవి. ఆమెకు ఏవిధమైన అనారోగ్యతయు లేదు. ప్రకృతి వైద్యులగు మీరునేను నాభార్యను రజింపజేయుటకుతగినఉపాయమును జెప్పి, నా కుటుంబమును కాపాడుమరని వినయపూర్వకముగ ప్రార్థించుచున్నాను."

ఈ యుత్తరమునకు ఏమని సమాధానము వ్రాయవలయునాయని ఆలోచింపుచుండగానే, అది పెట్టె అడుగున పడిపోయి మరపునకు వచ్చినది. ఇంతలో మూడు మాసములకు పూర్వము తిరిగి ఆచదువరియొద్దనుండి ఈక్రింది ప్రకారము రెండవ యుత్తరము వచ్చినది:-

"నేను నాసంసారసౌఖ్యమునుగూర్చి వ్రాసినఉత్తరమునకు జబాబు వ్రాయించినారుగారు. కారణమును ఊహింపలేకున్నాను. మావంటి దీనులకు మీరు కల్పతరువని యనుకొనుచున్నాను. మీరు కూడ సహాయము చేయజాలని యెడల నాగతియేమి? ఇటీవల ఇద్దరు ఇంగ్లీషు డాక్టర్లయొద్దకు నాభార్యను తీసికొనిపోయి పరీక్ష జేయించితిని. వారు అవయవములన్నియు సరిగా నున్నవనియు ఈ విముఖతకు కారణము చెప్పజాలమనియు చెప్పిరి. కావున ఈ విషయమును అశ్రద్ధ జేయకుడు."

ఇట్టియుత్తరను వచ్చుట ఇదియే క్రొత్త యగుట చేత బాగుగ యోచించి స్త్రీ పురుషశాస్త్రము నందు నిధియగు ఒక స్నేహితునకు పంపగా ఆయన ఈక్రిందివిధముగా వ్రాసినారు:-

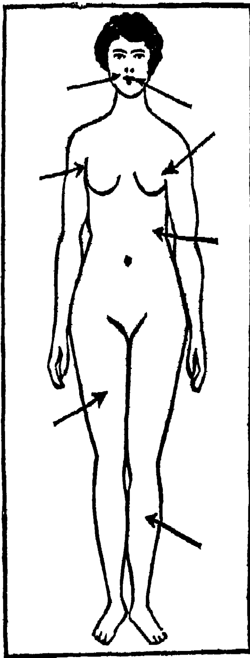
"ఈవిషయమున భార్యయొక్క లోటు ఎంత మాత్రమునులేదు. లోటంతయు భర్తదేయని నాయభిప్రాయము. ప్రకృతి సిద్ధముగా భార్యను భర్త రంజింపజేయవలయును. దానికి భార్య ప్రతీకారమును జూపవలసినదేగాని భార్య ప్రారంభమును చేయజాలదు. కొందరియందు ప్రతీకారము సులభముగానే కలుగును. మరికొందరియందు ఆలశ్యముగా కలుగును. స్త్రీలు పురుషులయొద్ద పరుండు యంత్రములుగాతలంచి, వారిని రంజింపజేయకుండ వారిని అనుభవించుట మిక్కిలి మోటుతనము. ఇదియే నిజమైన వ్యభిచారము. ఈ పని పశువులు కూడ చేయజాలని నీచకృత్యము. ఇంత కఠినముగా చెప్పుచున్నందులకు క్షమింపుడు. పురుషులలో చాలమందికి తమ భార్యలను రంజింపజేయుట ఎట్లో తెలియనే తెలియదు. అందు చేత ఈ విషయము అందరికిని ఉపయోగకరముగా నుండుటకై కొంచెము విపులముగా వ్రాయుచున్నాను.

ఈ సమస్య ఈ నాటిదిగాదు. అనేక శతాబ్దముల నుండి వచ్చుచున్నది. ఆంగ్లేయశాస్త్రవేత్తలు ఈ విషయమై మహత్తరమైనగ్రంథములను వ్రాసినారు. వాత్స్యాయనమహర్షిగూడ ఈ విషయమును సాకల్యముగ చర్చించినాడు. పూర్వయుగమునకును ఈ యుగమునకును భావ

ములందు విశేషవ్యాఖ్యానమున్నది. వెనుకటివలె ఈ నాటి యువతీయువకులు కష్టమునుసహించి యూరకుండజాలరు. సంఘముయొక్క కట్టుబాట్లకుభయపడుట సన్నగిల్లుచున్నది. కావున సర్వ సాధారణముగా అందరికిని శాస్త్రవిషయములు దెలిసియుండుటవలన కట్టుబాట్లు అదుపులో నుండుటకు వీలుగా నుండును.

స్త్రీకికూడ తగినంత ఉద్రేకము కలుగనిదే, పురుషుడు అనుభవింపగూడదు; అట్లు అనుభవింప జూచుటయే అనేక కుటుంబములు విచ్ఛిన్నమగుటకు గలకారణము. స్త్రీని రంజింపజేసి ఆమెకు తగినంత ఉద్రేకమునుకలిగించిన పిమ్మటనేఅనుభవించినయెడల ఆ కుటుంబము ఎల్లప్పుడును సర్వ సౌఖ్యములతో తులదూగుచుండును. మంచి బిడ్డలుకూడ కలిగెదరు.

అయితే రంజింపజేయుట, ఉద్రేకింపజేయుట ఎట్లు? ఈవిద్య సులభసాధ్యముగాదు. అనుభవము మీద సంపాదింపవలసినదే. అయినను ఈ విషయమున కొన్ని సూత్రములను జెప్పెదను.



స్త్రీ పురుషులు ప్రథమమున కలసినప్పుడే ఆమెయొక్క కన్యాత్వము పోయినది అప్పటినుండి యుకలియదలచినపుడెల్ల ఆమెను రంజింపజేసి ఉద్రేకింపజేయుటకై పురుషుడు పాటుబడవలెను. ఇందుకు ముఖ్యముగా స్త్రీ శరీరమునందలి కళాస్థానములను గుర్తెరింగి మెలంగవలెను. అట్టి కళాస్థానము లెవ్వి? ఈ ప్రక్కపటములో బాణపుగుర్తులనుజూడుము. ఆగుర్తులు పెట్టిన స్థలములందు ఉద్రేకింపజేయు సూక్ష్మములగు నాడులుగలవు. అవి గుహ్యావయవములందు ప్రత్యేకముగా నేర్పడి శరీరమందలి ఇతరభాగములకుగూడ వ్యాపించియున్నవి.

పెదవులనుగూర్చి కొద్దియో గొప్పయో అందరికి తెలసియేయున్నది. ఇది స్త్రీయొక్క కళాస్థానములలో కామమును ప్రేరేపించు ముఖ్యమగుస్థానము. ఉద్రేకింపజేయు ప్రదేశములలో మరియొక ముఖ్యమగునది కడుపుయొక్క పైభాగము. గుహ్యావయవముల సంగతి బాహాటముగా వ్రాయదగినదిగాదు.

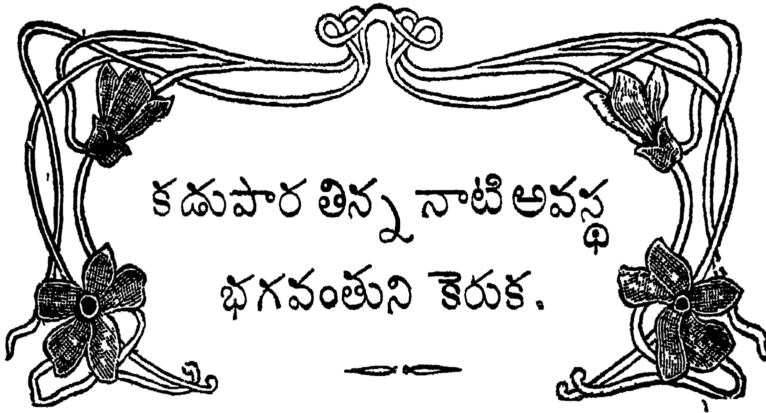
స్త్రీయొక్కదేహము సాధారణముగా పదునైదు చదురపు అడుగులుండును.

ఆమె శరీరమందలి ఏస్థానమును భర్త స్పర్శించినను ఉద్రేకింప జేయవచ్చును.

ఇంకొక విషయము. కొందరికి పురుష గుహ్యావయవము చిన్నదను కారణముచేత ఇబ్బంది పడెదరు. అదిసరిగాదు. ప్రకృతి ఇచ్చినదానినిసరిగా ఉపయోగించి సౌఖ్యపడుట ఎట్లో తెలిసికొనుటలోనే కీలకమంతయు ఇమిడి యున్నది. స్త్రీని రంజింపజేసి వివశయగునట్లుజేయుటలోనేఅనుభవమంతయు నున్నది.

మీచదువరికి కావలసిన విషయము లన్నియు వ్రాసినాను. ఆయనభార్యను రంజింపజేయలేకపోవుటయే ఆమె ముఖము కళావంతముగనుండకపోవుటకు గల కారణము. ఆలోపము పూర్తియైన ఆమె ముఖము షోడశ కళాపరిపూర్ణమై భర్తకు ఇంకను యెక్కువ ఆనందమును జేకూర్పగలదు."

ఇట్టివారందరికిని ఉపయోగింప గలదని దీనిని ప్రచురించితిమి.



పండ్లూడ దీయించుకొన్ననూ బాధశమింపలేదు.

నా చరిత్ర

నేను కర్నూలు జిల్లా, ద్రోణాచలము తాలూకా, పెద్దహోదిళ్లయను గ్రామమందలి బోర్డు ఎలిమెంటరీపాఠశాలయొక్క ప్రధానోపాధ్యాయుడను. 4.5 సంవత్సరములనుండి పండ్ల సంబంధమగు వ్యాధిచే వర్ణింప నలవికాని బాధననుభవించు చుంటిని. తరచు దౌడలు విశేషముగా వాచి భరింపరాని బాధతో నిరంతరము పండ్లవెంబడి చీమునెత్తురు స్రవించుచుండెడిది.

పండ్లూడ దీయించుకొంటిని

కొన్ని పండ్లూడతీయించుకొన్నచో బాధశమించునని డాక్టర్లు సలహానివ్వగా అట్లు చేయించుకొంటిని. కాని ఫలితము శూన్యమయ్యెను.

వివిధ వైద్యములు

నాశక్తికొలది యనేకాయుర్వేద, యునాని, ఇంగ్లీషు మందులను సేవించితినిగాని బాధశమించుటకు మారుగా దినదినాభివృద్ధి నొందుచుండెను. ఏనాడైనను యింతకడుపార నాహారము గైకొన్నచో నాటినాయవస్థ భగవానునికే ఎరుక. కాని ఆహారము కడుస్వల్పముగా గైకొన్నను, లేక పూర్ణముగావిడనాడినను, నాడు బాధ ఒకింత శమించుచుండెడిది. కానియెంత కాలమని ఆహారము గైకొనక యుండగలను?

ఈవ్యాధిని డాక్టర్లు 'పయోరియా' యని వర్ణించిరి. ఇందుల కెన్ని చికిత్సలుచేసినను ఫలితము గానక విఫల మనోరథుడనై జీవితమందలి యాశ వదలుకొని మృత్యువునకై నిరీక్షించుచుంటిని.

ఇతరుల యనుభవము

ఇట్లుండ నొకనాడు, కాట్రగడ్డ వెంకటసుబ్బయ్య చౌదరిగారు, తాము చిరకాలమునుండి అజీర్ణము, శుక్లనష్టము మొదలగువ్యాధులచే పీడింపబడుచు యనేక మందులను సేవించి ఫలితముగానక, చివరకు గుంటూరుజిల్లా రేపల్లితాలూకా, మునుల తోట (మోర్తోట)యను గ్రామమందలి శ్రీ శ్రీ శ్రీ యోగి రాఘవేంద్రగారిచే స్థాపింపబడిన శ్రీ యోగాశ్రమమందలి శ్రీయోగ వ్యాయామ, ప్రకృతి ధర్మచికిత్సాలయమందు ప్రవేశించి 20 దినములు ఉపవాసచికిత్సనొంది పూర్ణమగు నారోగ్యభాగ్యమును సంపాదించుకొని, యిప్పుడు సుఖముగా నున్నానని, పత్రికలలో నొక వ్యాసము వ్రాసిరి.

పేదకు పెన్నిధి

ఆవ్యాసమును చూచిన వెంటనే, పేదకు పెన్నిధి దొరికినచందమున నాకమితమగు ఆనందము గలిగెను. వెంటనే నావ్యాధిని తెలియపరుచుకొనుచూ యిట్టి ఘోరవ్యాధికూడ నివారింపగలరా యని శ్రీవారికొక లేఖవ్రాసుకొంటిని.

అంత వారు తమ సహజమగు పూర్ణమగు దయతో, వ్యాధులయొక్క పేర్లతో వారికి సంబంధములేదనియు, మానవులకు సంక్రమించు సమస్తమగు శారీరక, మానసికములగు రుగ్మతలన్నియు నివారణము కాగలవనియు 4 మాసములు సెలవు గైకొని రావలసినదిగా నొక జాబువ్రాసియుండిరి. దానిని చూచినతోడనే నేను పొందిన యానందమును వర్ణింప జాలను. వెంటనే 4 మాసములు సెలవు గైకొంటిని. కానినేను పిల్లలుగలబీదవాడనగుటచే మా గ్రామస్థుల నాశ్రయించగా వారు రు50లు చందాపోగుజేసి యిచ్చి నాకు తోడ్పడిరి. అంతనేను కుటుంబముతో సహా శ్రీవారి చికిత్సాలయమునకు చేరుకొంటిని.

ఆహారమందుమార్పు - చికిత్స

అచ్చటకు వెళ్లినవెంటనే ఆహారమందు మార్పు గావించిరి. ఉదయముపూట ఉప్పుకారములేని చప్పిడి భోజనము; సాయంత్రము అలీవాయల్ తోకలిపిన అరటిపండ్ల నాహారముగా నొసగిరి. క్రొత్తలో 2,3 రోజులవరకు నాఆహారమంతగా హితవుగా నుండెడిదిగాదు. కాని తదుపరిఅదియే చాలామనోహరముగా నుండెడిది. ఉదయమున 15 నిమిషములు లింగస్నానము, సాయంత్రము 10 నిమిషములు కటిస్నానము చేయుచుండెడి వాడను. తొట్టిస్నానమైనవెంటనే దేహమునకు సహజమగు నుష్ణము కలుగుపర్యంతము పరిశ్రమ చేయుచుండెడివాడను. నిత్యముచేయు మామూలుకృష్ణాస్నానమునకు ముందు దేహమునకంతయు దట్టముగా వొండుమట్టిని పూసుకొని అదికొంచెము పగుళ్లు చూపిన మీదట శుభ్రముగా స్నానము చేయుచుండెడివాడను.

ఆదిత్యపేటికయను సూర్యకిరణ యంత్రమందు కాళ్లకు యెరుపు, బొడ్డునకు ఆకుపచ్చ, యెదురొమ్మునకు వూదా, తలకు నీలపురంగద్దములనమర్చుకొని నిత్యము 15 నిమిషముల పరిమితి స్నానమాచరించుచుండెడివాడను. మధ్యాహ్నమందు లోకారాధ్యులగు మహాపురుషుల జీవితములు వారిబోధలను శ్రీవారు చదివి చెప్పచుండగా సంతోషముతో నాలకించుచుండెడివాడను. ఇట్లు 40 రోజులు గడచిన తదుపరి ఉపవాస చికిత్స ప్రారంభించితిని అప్పుడు కావలసినంత మంచినీరు త్రాగుచుంటినిగాని మరేవిధమగు నాహారమును గైకొనలేదు. కాని దినమున కొకపరియాయము యెనిమా చేసుకొనుచుంటిని. అప్పుడు నా దేహమునుండి యెంతయో మాలిన్యము తొలగిపోవుచుండెడిది.

మొట్టమొదట నిత్యము అర్ధశేరునకుపైగా పూటకు భోజనముచేయుచుండునేను ఆహారమేమియు లేకుండ దీర్ఘకాల ముపవసించుటెట్లో యనిభయపడితినిగాని ఉపవసించిన మరుచటి దినమునుండియు నాకాకలియేకాలేదు. మరియు ఆహారము తీసుకొనునప్పటికన్న నా కిప్పుడే శక్తిగాకూడ నుండెడిది.

వెనుకటి నారికురుపు ప్రత్యక్షము.

ఇట్లుండగా లోగడ నా కప్పుడప్పుడు కనుపించు నారికురుపు కనిపించినది. దాని బాధ నేనిదివరకు నెరిగియుండువాడనగుటచే, యాహారము లేనిమీాదట యెంతప్రమాదము చేయునో యని భయపడితిని. కాని బాధకొంచెము కనిపించగానే యచ్చట నీటియావిరిపట్టి మట్టిపట్టీలు వేయుచుండెడివాడను. వెంటనే బాధ మాయమగుచుండెడిది. కాని నా 17 వ ఉపవాస దినమందు నారిలాగుచుండగా తెగిపోయినది. అప్పు డది

చాలా ప్రమాదము చేయునని నేను పడ్డ భయ మింతింతగాదు. కాని భగవానునిదయవలన యేవిధమగు యెక్కువ శ్రమలేకనే, చీముపట్టి నారియంతయు నిశ్శేషముగా నెమ్మదిమీద వచ్చివేసినది. ఈ విధముగా నేనొక నెల దినము లుపవాస చికిత్సను చేసితిని.

తీవ్రమగు ఆకలి

అంత తీవ్రమగుఆకలి బయలుదేరగా 15 దిన ములవరకు నారింజరసమే నాకాహారముగా నొసంగిరి. నానెలదినముల ఉపవాసకాలమందు నేవిధమగు నాకలిలేక బాగుగానుంటినిగాని యీ నారింజరసము తీసుకొనిన 15 దినములయందలి యాకటిబాధ నాకు కొంచెము కష్టమనిపించినది. కాని భగవానుని దయవలన నేవిధమగు లోపము లేకనే ఒకవారము జావగైకొని తదుపరి మామూలు ఆహారము గైకొంటిని. లోగడ నా దేహమునకుండు నలుపురంగుపోయి ఒక విధమగు పసిమిరంగుగా మారినది.

వ్యాధి పోయినది.

నా పంటిసంబంధమగు వ్యాధిపోయి నేను పూర్ణ మగు నారోగ్యవంతుడనైతిని. నే నిప్పుడొక నూతనజన్మనెత్తితిని.

నేను చికిత్సపొందుచుండు కాలమందు నా భార్యకు మరియు ముగ్గురుపిల్లలకు జ్వరము మొదలగువ్యాధులురాగా శ్రీహరి కృపచేతనే అవియు నివారణమైనవి.

—బండి రాచప్ప.

1936 సం॥రం డిశెంబరు నెలకు జమాఖర్చులు.

జమ.		రు. అ. పై
వెనుకటినెలనిల్వ		19-15-4
ప్రకృతిపత్రిక చందాలు	89-10-0	
ప్రకృతి పోస్టేజీలు	0- 3-0	
	89-13-0	89-13-0
పుస్తకముల అమ్మకం	63-4-0	
పుస్తకముల పోస్టేజీ	3-1-0	
	66-5-0	66- 5-0
అప్పుల వసూళ్ళు		4- 4-0
ఇండియన్ నాచురోపాత్		1- 8-0
గాంధి కో-ఆపరేటివ్ బ్యాంకు		150- 0-0
చిల్లరబాకీ వసూళ్ళు		3- 5-0
		335- 2-4

ఖర్చు.	రు. అ. పై
స్టోర్సు	3- 0-0
భరణములు	33- 5-4
నౌకర్లు	17-10-4
అచ్చుపనికి ఇచ్చినది	18- 0-0
ప్రకృతిపత్రిక పోస్టేజీ	7-11-0
పుస్తకముల పోస్టేజీ	2- 5-0
జనరలు పోస్టేజీ	5- 7-0
చిల్లర ఖర్చులు	4- 4-0
నిల్వ రొఖ్ఖం	243- 7-8
	335- 2-4

కో॥ ఆదినారాయణశర్మ,
మేనేజరు.

అయ్యంకి వెంకటరమణయ్య,
కార్యదర్శి.

ఆరోగ్యమునకు వాయువు ఎట్లు తోడ్పడును.

వాయువునందలి దోషములు.

ప్రాణాధారమైనవి అన్నజలములు రెండేయని మనలో చాలమంది పరిపాటిగా గణించుచుందురు. అన్నగతప్రాణమని అంటారు కాని, అన్నము లేకుండ అనేకదినములు ఉపవాసముచేసినను బ్రతుకగలము. ఆఉపవాస దినములలోఅన్నము మానివేసినను నీరైనను త్రాగవలెను. అన్నము జలము ప్రాణాధారములే యైనప్పటికిని ఈ రెంటికన్న ముఖ్యమైనది మనము పీల్చెడి ప్రాణవాయువై యున్నది. ఇది కంటికి కనుపించేదికాదు. కాని ఇది అన్నింటికన్న యెక్కువ ప్రాణాధారమైన వస్తువు. నడివయస్సులోనివాడు రోజుకు 30 లేక 35 పౌనుల తూకముగల వాయువును తన ఊపిరితిత్తులలోనికి పీల్చుకొనుచుండును. రోజు 1 కి మనము తినవలసిన ఆహారము (ఘనపదార్థము ద్రవపదార్థము చేరి) ఎంతతూకముండునో దానికి 6 రెట్లుతూకముగల వాయువును పీల్చుకొనుచున్నాము. కనుక మనము పీల్చెడి వాయువు మలినముగా నుండినయెడల మన దేహమునకు పుష్టితగ్గును.

వాయువులో నుండెడి దోషములు యీ క్రింది విధముగా బేర్కొనబడినవి:—

(1) నిశ్వాసములవల్ల సంక్రమించెడి దోషములు.

(2) పదార్థములు దగ్ధమగుచుండుటవల్ల వాయువులో చేరెడి కల్మషము.

(3) వస్తువులు కుళ్లివైకల్యము నొందుటవల్ల వాయువులోనికి వ్యాపించెడి దోషములు.

(4) దుమ్ము దుమారము.

(5) క్రిమిజాలము.

నిశ్వాసజన్యదోషములనగానేమి? జీవజంతువులన్నియును మంచిగాలినిపీల్చి చెడుగాలిని విడుచుచున్నవి. అందువల్ల (1) బొగ్గుపులుసువాయువు (2) నీటిచెమ్మ (3) దేహములో వైకల్యమొందిన శరీరధాతువులు (4) క్రిమిసంతతులు. వయస్సులోవున్నవాడు గంటకు సుమారు అర్థ ఘనపదప్రమాణముగల బొగ్గుపులుసువాయువును విడిచిపెట్టుచున్నాడు. ఎద్దులు గుర్రములు మొదలగు జంతువులైనయెడల దీనికి మూడురెట్లు బొగ్గుపులుసువాయువును ఒక్కగంట కాలములోనే విడిచిపెట్టును.

కాబట్టి గాలిరాని గదిలో ఆరుగురు మనుష్యులు కొన్ని జంతువులు కలసి ఉండేయెడల, ఆగదిలో గాలి ఎంత కలుషితమగునో సులభంగా ఊహించుకోవచ్చును.

దగ్ధవస్తుజన్యదోషములు ఏవైనా వస్తువులు దగ్ధమై కాలిపోవుటవల్ల బొగ్గుపులుసు వాయువున్ను (కర్బనద్వ్యామ్లజనిదమున్ను, కర్బనేకామ్లజనిదమున్ను, వాయువులో వ్యాపించెడి దోషపదార్థములై యున్నవి,

పొయ్యిలో కట్టెలు కాలుచున్నప్పుడు కట్టెలలో ఉన్న కర్బనము (బొగ్గుపదార్థము)గాలి లోని ప్రాణవాయువుతో చేరి(కార్బన్‌డై అక్సయిడు) బొగ్గుపులుసువాయువుగా మారుచున్నది. ఈ వాయువును నీటిలో మిళితముచేయుటవల్ల సోడా వాటరు తయారగుచున్నది. దీనిని త్రాగుటవలన దేహానికి మేలు కలుగుచున్నది. కాని యీకర్బనమే ప్రాణవాయువుతో కలిసి కర్బనేకామ్లజనిదము కూడ ఏర్పడుచున్నది. ఇదిచాలా విషతుల్యమైన వాయువు. ఈ వాయువువల్లనే ప్రాణాలు

పోవుచుండును. బొగ్గు, ఊక, గదిలో వెచ్చదనము నకై కాలుచుండుటవల్ల ప్రాణములు పోయిన వను వార్తలను అందువల్లనే పత్రికలలో మనము తరచుగా చదువుచుందుము.

పదార్థవైకల్య జన్యదోషములు:— ఆకుఅలము కుళ్లిపోవుటవల్ల అనేక విషవాయువులు, దుర్గంధ ములు, నిప్పంటుకొని మండెడి వాయువులు పుట్టుచుండును. కనుక, గ్రామస్థుల యిండ్ల యెదుట నుండెడి కుళ్లిపోయిన ఆకు అలము వగైరాల పెంటకుప్పలను ఎత్తివేయించవలెను. ధూళిసంబంధ దోషములు:— (1) బొగ్గుపొడి రేణువులు, (2) దూదిపింజలు, (3) చర్మముల కణములు. (4) పురుగుల శరీరభాగములు. (5) గడ్డిపరకలధూళి. (6) ఎండిన కఫములో నుంచి పైకి లేచిన రేణువులు. (7) శుష్కా మేధ్యమునుండి పైకెగిరిన రేణువులు.

(8) పైచెప్పిన దుష్పదార్థముల నంటియుండు క్రిమి సముదాయము.

ఎండలోసూర్యకిరణములు ఇంటిలోనికి ఏకంతలో నుండియైనను ప్రవేశించినపుడు, ఆకాంతిప్రవాహ ములో తేలియుండి కన్పించెడి ధూళిరజమంత యును ఆరోగ్య భంగకరమైన పదార్థమని తెలి సికొనవలెను.

నిర్మలవాయువును స్వేచ్ఛగా పీల్చగల్గు నిమి త్తమై ఒక్కమనిషి నివసిచుంటకు 1,000 ఘనపద ముల అవకాశముగల మందిరప్రదేశ ముండ వలెను. అనగా 10 అడుగులపొడుగు, 10 అడు గుల వెడల్పుగలగది, 10 అడుగుల ఎత్తుగల గోడలు కలదై యుండవలెను. అంతటి స్థలావ కాశముగల గదిలో ఒక్క మనిషి నిద్రింప వచ్చును. గదిఎంత విశాలంగా ఉంటే అందులో నివశించేవారు అంత ఉల్లాసంగా ఉండగలరు. అందువల్ల బ్రిటిష్‌సోల్జర్లకు నిర్మింపబడే గదులు 90 చదరపు అడుగుల వైశాల్యంకలిగి 20 అడు గులఎత్తు గోడలు కలవై యుండును. అనగా 1800 ఘనపదముల స్థలావకాశముగల గదులై యుండును. ఆస్పత్రులలో ఒక్కొక్కరోగికి 120 చదరపు అడుగుల వైశాల్యముగల ప్రదేశ మును ప్రత్యేకించెదరు. గోడలు 20 అడుగుల ఎత్తుండును కనుక 2,400 ఘనపదముల స్థలావ కాశము ఒక్కొక్క రోగికి నిర్ణయమైయుండును. అంతటి స్థలావకాశములు ఆస్పత్రులలో ఆవశ్య కమై యున్నది.

ఒక గదిలోని స్థలావకాశమును గుణించునపుడు ఆగదిలోనున్న సామానులనే ఆవరింపబడిన స్థలమును మినహాయించవలెను. ఆ గదిలో కిరసనాయిలు దీపము ఒకటివెల్గుచుండేయెడల 7 గురు మనుష్యులు ఆగదిలో నిద్రించునప్పుడు వారి ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములవల్ల ఎంత అప భ్రంశమగునో ఒక్క కిరసనాయిలు లాంతరు వల్ల అంతగాలి అపభ్రంశ మగుచుండును.

(2) వాయువును పరిశుభ్రపరచుటెట్లు ?

వాయువులోని దోషములను పోగొట్టి శుద్ధిచేయు టకు ప్రకృతి సిద్ధముగా కొన్ని ప్రతిక్రియలు ఏర్పడి యున్నవని బ్లాక్హంగారు వివరించు చున్నారు.

(1) వర్షము (2) సూర్యకాంతి ప్రభావము (3) చెట్లుచేమలవల్లను (4) వాయుప్రచారము (5) శీతోష్ణభేదమువల్ల వాయువులు విస్తరించుట వల్లను వాయువులోని దోషములు తొలగు చుం డును.

వర్షపాతమువల్ల వాయువులోని దోషములన్నియు తొలగిపోవును. కొన్ని చెడువాయువులు గూడ వర్షముకురిసినప్పుడు ఆనీటిలో మిళితమై పోవుచుండును.

సూర్యునివేడి వెలుతురువల్ల వాయువులో తేలియాడు బాండుక్రిములు హరించిపోవుచుండును. కాబట్టిమన యింటిలోని ప్రతిగదిలోనికిని సూర్యునివేడి వెలుతురు సోకుచుండవలెను. వ్యాధిప్రదీపక క్రిములను సంహరించుటకు సూర్యరస్మి దివ్యమైన చౌకమైన క్రిమిసంహారిణి. సన్నిపాత జ్వరముతాలూకుక్రిములు సూర్యకిరణములు సరిగా సోకినయెడల రెండుగంటలలోనాశనమగును. ప్రతిబింబిత సూర్యకిరణములవల్ల 5 గంటలలో ఆక్రిములు నాశనమగును. క్షయవ్యాధి క్రిములు సూర్యకిరణములవల్ల 5గంటలు మొదలు పెక్కుగంటల కాలములో సంహరింపబడగలవు.

చెట్లుచేమలవల్ల వాయుపారిశుద్ధ్యము:- మనము ఊపిరివిడుచునప్పుడు బొగ్గుపులుసువాయువును విడుచుచున్నాము. ఆబొగ్గుపులుసు వాయువును చెట్లు పీల్చి, ప్రాణవాయువును విడుచుచున్నవి. జంతుజాలమునకు హానికరమైన బొగ్గుపులుసు వాయువు చెట్లుచేమలకు ప్రాణాధారముగానున్నది. సూర్యకాంతిప్రభావమువల్లనే యీ చెట్లుచేమలు బొగ్గుపులుసు వాయువునుస్వీకరించి స్వచ్ఛమైన ప్రాణవాయువును విడుచుచున్నవి. సూర్యకాంతివల్లనే చెట్లుచిగిరించి పుష్పించి బొగ్గుపులుసువాయువులోని బొగ్గును చెట్లు స్వీకరించి జీర్ణించుకొని వృద్ధిచెందుచున్నవి. తద్వారా చెట్లనుకొట్టి కాల్చినప్పుడు బొగ్గు లభించుచున్నది.

గాలి వీచుచుండుటవల్ల వాయువులో గల దోషములు కొట్టుకొనిపోవుచుండును. జలప్రవాహమువల్ల చెడునీటితో మంచినీరు కలిసి చెడునీటిని బాగుపడునట్లు చేయును. అదేరీతిగా మంచిగాలి చెడుగాలి మిశ్రమమై వాయుదోషములుతగ్గును. కనుక, గాలి స్వేచ్ఛగా గదిలోనికి ఒకవైపునుండి ఇంకొకవైపునకు వీచునట్లుగా అవకాశ మొసంగవలెను. కిటికీలు, తలుపులు ఎదురెదురుగా ఏర్పాటు చేయబడవలెను,

వాయువు వీచుటవల్ల వీధులలోని, యిండ్లలోని మురికినంతను తుడిచివేసిన రీతిగా కొట్టివేయును. ఒక్కొక్కప్పుడు ఒక్కొక్క గాలివీచితేఅంటు వ్యాధులు కొన్ని కొట్టుకొనిపోవును. అనగా కోట్లకొలది క్రిములతో నిండి చలనం లేకుండా ఉన్న వాతావరణమునకు చలనము కల్గి అక్రిములన్నియు కొట్టుకొనిపోవును.

వాయు విస్తరణమువల్లకూడ మాలిన్యము తొలగిపోవుచుండును. వంట యింటిలోని పొగ పైకి పోవుటకు పొగగొట్టమును ఏర్పాటుచేసిన యెడల గొట్టముపైభాగములో నుండిపోవు పొగ యావత్తుపైన వీచెడి గాలిచే కొట్టుకొనిపోగానే, చిమ్నీక్రింద ఏర్పడే ఖాళీ అవకాశంలోనికి మంచిగాలిలోపలికి వచ్చును. కనుక, పొగగొట్టముగల గదిలోని వాయువు ఎక్కువ పరిశుభ్రముగా నిరంతర సంచలనముకలిగియుండును. వేడెక్కిన గాలి పైకి లేచిపోవును. చల్లనిగాలి క్రింద భాగములోనికి వెలుపలనుండి గదిలోనికి వచ్చి చేరుచుండును.

అట్టి పొగగొట్టములులేని పర్ణకుటీరముల పొగ బయటకు పోవుటకై కిటికీలను ఎక్కువగా ఏర్పాటుచేయవలెను. గదిలోని నేల చప్టావేశా

ల్యమెంత యుండునో అందులో పదియవవంతు వై శాల్యము గలదిగానైనను కిటికీలుండవలెను. వాటిని శీతకాలములో మూసియుంచరాదు. అట్టి కిటికీలకు తలుపులను పెట్టవలెను. అవి తెర వగానే గాలిలోనికి బాగా రాగలదు. మనుష్యులకు గాలి వెల్తురు ఎంత ఆవశ్యకమో మన పక్క బట్టలకు మెత్తలకు, మన దుస్తులకు గూడా గాలి వెల్తురు అంతగా సోకుచుండవలెను. వ్యాధి బాధితులై యున్నవారికి అస్వస్థతలో నుండగా గాలివెలుతురు మరింత యెక్కువగా అవశ్యకమై యుండును. వ్యాధిగ్రస్థుడు పరుండి యుండు గది తలుపులను కిటికీలను మనవారు పూర్తిగా మూసివేయుచుందురు. ఇది చాల తప్పుపని. వ్యాధిగ్రస్థుడు తన నిశ్వాసమువల్ల విడిచిన విషవాయువునే తిరిగి పీల్చుట మరింత విషపదార్థము లోనికిపోవుచుండును. అంతే కాదు. అతనిదగ్గర ఉండి ఉపచారములుచేయు చున్నవారి విషవాయువునుకూడ ఆరోగిపీల్చు చుండగలడు. ఆరోగ్యము చెడినవానికే పరిశుద్ధమైన వాయువు ఎక్కువగా కావలెను. జబ్బుగా నున్న వానివద్ద ఒకరిద్దరికంటె ఎక్కువ మంది యుండకూడదు. ఇంటిలోనున్న గదులన్నింటి లోను పెద్దగదిలో ఆరోగిని ఉంచవలెను.

వాయు ప్రసారమువల్లనే అనేకవ్యాధులు వ్యాపించుచుండును. అపరిశుద్ధమైన గాలి వీచుటవల్ల గాని పరిశుద్ధ మయినగాలి సమృద్ధిగా యింటి లోనికి వీచుచుండక పోవుటవల్లగాని, అజీర్తి, దగ్గు, కఫజ్వరము, నిస్సత్తువ, ఎండదెబ్బతగులుట సంభవించుచుండును.

అపరిశుభ్రమైన వాయువునే పీల్చి అందులోనే తమ బ్రతుకును గడపుటవల్ల తమ ప్రాణానికి తాము ముప్పు తెచ్చుకొనుచున్నారని మన దేశ వాసులకు మనము బోధించి వారు గ్రహించు నట్లు చేయవలెను.

జనసమ్మర్థముగా నున్నట్టియు గాలివెల్తురు లేనట్టియు గదులలో జనులు నివసించుచుండుట వల్ల వారి దేహదార్ఢ్యము క్షీణించుచున్నది. వారికి నిస్సత్తుగానుండును. నిద్రపట్టదు. ఆకలి క్షీణించును. అజీర్తి ఏర్పడును. మెదడుతోను శరీరంతోను పెక్కుగంటలకాలం పనిచేయజాలరు. సమృద్ధిగా వారుప్రాణవాయువును పీల్చక పోవుట వల్ల వారికి రక్తము తగ్గిపోయియుండును. విష కలితమైన వాయువునే పీల్చుచుందురు.

ఈరీతిగా ధాతుపుష్టి క్షీణించినవారు అనేక వ్యాధి బాధలకు, అంటువ్యాధులకును, శులభముగా పాల్పడు చుందురు. గ్రహణివ్యాధి, మసూచి, విశూచి వ్యాధులకు, ప్లేగు, (బొబ్బలజాడ్యము) సన్నిపాతజ్వరము,కంఠసర్పి (డిఫ్ తేరియా) మున్నగు వ్యాధుల పాలగుచుందురు. కండ్లుకూడ జబ్బుచేయుచుండును. గాలి, వెల్తురు లేని కొంపలలో పసిపిల్లలకే వ్యాధులెక్కువ సంభవించును.

ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథములు

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
క్షయ	0 12 0	0 8 0
శుక్లనష్టము	0 12 0	0 8 0
మలబద్ధకము	0 12 0	0 8 0

వేదాంతము, ఇతరములు

ఋషిజీవనప్రకాశము	0 4 0	0 3 0
స్త్రీలవ్రతము	0 2 0	0 1 0
ఆదర్శసుఖజీవనము	1 0 0	1 0 0
మహాయోగము	0 12 0	0 8 0
నిర్వికారజీవనము	0 12 0	0 8 0
యుక్తిప్రకాశము	0 8 0	0 5 0
రామతీర్థస్వామివేదాంతోపన్యాసములు		
1 భాగము	0 8 0	0 5 0
2 భాగము	0 8 0	0 5 0

వ్యాయామము

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
అనుభవయోగాభ్యాసము	1 4 0	1 4 0

ప్రకృతి వెనుకటి సంపుటములు

ప్రకృతి 4,5,6,7,11 సంపుటములు		
ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	1 8 0
	చందాదారులకు	1 2 0
ప్రకృతి 12,13,14,15 సంపుటములు		
ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	3 0 0
	చందాదారులకు	2 8 0
ప్రకృతి 16 సంపుటము	ఇతరులకు	1 4 0
	చందాదారులకు	1 0 0
17 సంపుటము	ఇతరులకు	3 4 0
	చందాదారులకు	3 0 0

ఆంధ్ర ప్రకృతి ధర్మపరిషత్తు బెజవాడ

ఈపరిషత్తు ప్రకృతి వైద్యులను తరిఫీయతుచేసి బిరుదుల నొసంగును. ప్రతి సంవత్సరమును శిక్షా శిబిరముల నేర్పరచి అందు విద్యార్థులకు పరీక్షల నేర్పరచి చికిత్సాపద్ధతుల అనుభవమును ప్రత్యక్షముగ (Practical Training) నేర్పింపచేయును.

విద్యార్థులకు విద్య, ఆహారము ఉచితము. 11 నెలలు ఇంటివద్ద చదివికొని, 1 నెల ప్రత్యక్ష శిక్షణ నొందవలెను. పూర్తి వివరములకు:—ప్రకృతి ఆఫీసుకు వ్రాయుడు.

ప్రకృతి చికిత్సా పరికరములు

ఆదిత్య పేటిక, వర్ణకేంద్రీకరోపకరణము, తొట్టిస్నానపు తొట్లు, ధర్మామీటర్లు, యెనిమాడబ్బాలు, గ్రాహాము రొట్టె పెట్టెలు, రంగు అద్దములు, సీసాలు, సెల్లాఫోను (రంగు) కాగితములు, స్పాంజి మొదలగు ప్రకృతి చికిత్సకు వలయు పరికరము లన్నియును మావద్ద దొరకును.

అడ్రసు—ప్రకృతి స్టోర్సు,
ప్రకృతి కార్యాలయము, బెజవాడ.

SUREST WAY TO

HEALTH, HAPPINESS

Physical,
Mental,
Spiritual.

READ

INDIAN NATUROPATH

AN English Monthly expounding the philosophy of Naturism and several systems of Nature Cure.

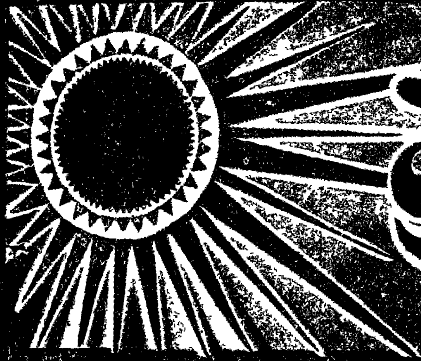
Annual Subscription .... Rs. 1-8-0

For full particulars apply to :—

Manager, INDIAN NATUROPATH,
BEZWADA.

అడ్రసు—మేనేజరు ప్రకృతి, బెజవాడ.

Edited, Printed & Published at the Andhra Grandhalaya Press, By Dr. P. VENKATRAMAYYA
PRAKRITI OFFICE BEZWADA.



ప్రకృతి



సచిత్ర సహజ వైద్య మాస పత్రిక



ప్రకృతి వైద్య శిక్షా శిబిరము

మే 5 నుండి 25వ తేదీ వరకు

బెజవాడలో జరుగును

విద్యార్థులు మార్చి నెలాఖరులోపున

తమదరఖాస్తులను

బెజవాడలో ప్రకృతి ఆఫీసునకు

పంపవలెను.

మార్చి

1937



సంవత్సర చందా

రు 3—0—0 లు.

బెజవాడ



ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
సునిశిత వైద్యం	4 8 0	3 8 0
ప్రౌఢప్రభాకరం	2 0 0	1 8 0
సూర్యకిరణచికిత్స	0 12 0	0 8 0
ఆరోగ్యప్రభాకరం	0 4 0	0 3 0
వర్ణచికిత్స	0 6 0	0 4 0
వర్ణవైద్యమంజరి	0 6 0	0 4 0
వర్ణవైద్యము	0 5 0	0 4 0

జలచికిత్సాగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
తొట్టివైద్యము	3 0 0	2 8 0
లక్ష్మణజలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
నైపీయ జలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
తొట్టిస్నాననియమములు	0 6 0	0 4 0
ధారాచికిత్స	0 4 0	0 3 0
వేడినీటికాపు ఉబ్బసపుచికిత్స	0 6 0	0 4 0
ఉషఃపానము	0 6 0	0 4 0
హానేమహర్షి బోధ	0 2 0	0 1 0
జస్టుచికిత్స	0 10 0	0 8 0

ఆహారశాస్త్రగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
నిర్వికారభావిజీవనము — (కొబ్బరినిగూర్చి)	1 8 0	1 0 0
ఆహారము 1 భాగము	0 12 0	0 8 0
డిటో 2 భాగము	0 4 0	0 3 0
పచ్చితిండివలనిప్రయోజనములు	0 12 0	0 8 0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0	0 4 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
జంబీర చికిత్స	0 3 0	0 2 0
సమరసాహారము విరుద్ధాహారమిశ్రమం	0 2 0	0 1 0
ఆహారసమ్మేళనపు గోల	0 2 0	0 1 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
క్షీరచికిత్స	0 4 0	0 3 0
అపక్వశాకాహారఅద్వైతసిద్ధాంతం	2 0 0	2 0 0

దురభ్యాసఖండనములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
జీవహింస	0 4 0	0 3 0
అనుభవానందము	0 12 0	0 8 0

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
మహారోగము	0 8 0	0 6 0
పొగచుట్ట — ముక్కుపొడుం	0 4 0	0 3 0
కల్లుముంత – సారాపీపా	0 4 0	0 3 0
ఔషధవైద్యమొకయూహాశాస్త్రము	0 4 0	0 2 0
టీకాలననేమి? డాక్టర్ల అభిప్రాయము	0 4 0	0 2 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
తెల్లచక్కెరవలనివిపత్తు	0 6 0	0 4 0

ఆరోగ్యవిషయకగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
స్వాభావికచికిత్సానియమములు	0 5 0	0 4 0
ఆరోగ్యాదర్శము	0 8 0	0 7 0
ప్రకృతిచికిత్సోపన్యాసములు 3 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	0 5 0	0 4 0
శిశుమాతల కొరకు సందేశము	0 4 0	0 3 0
ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0 3 0	0 2 0

వివిధచికిత్సాగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
దీర్ఘరోగచికిత్సాసారము	1 8 0	1 8 0
ప్రాకృత చికిత్సార్ణవములు		
1 భాగము	1 8 0	1 0 0
2 భాగము	1 4 0	0 15 0
3 భాగము	1 8 0	1 0 0
4 భాగము	0 6 0	0 4 0
5 భాగము	0 6 0	0 4 0
6 భాగము	0 6 0	0 4 0
7 భాగము	0 6 0	0 4 0
ఉపవాసచికిత్స	1 0 0	0 12 0
జస్టుచికిత్స	0 10 0	0 8 0
ధ్యానచికిత్స	0 8 0	0 6 0
జంబీరచికిత్స	0 3 0	0 2 0
యోగచికిత్స	0 6 0	0 4 0
సంవాహనచికిత్స	0 6 0	0 4 0
రక్తపరిశోధనచికిత్స	0 5 0	0 3 0
స్వాభావికచికిత్సా నియమములు	0 5 0	0 4 0
వైదికచికిత్సాపద్ధతి	0 5 0	0 3 0

అడ్రసు—మేనేజరు ప్రకృతి, బెజవాడ.

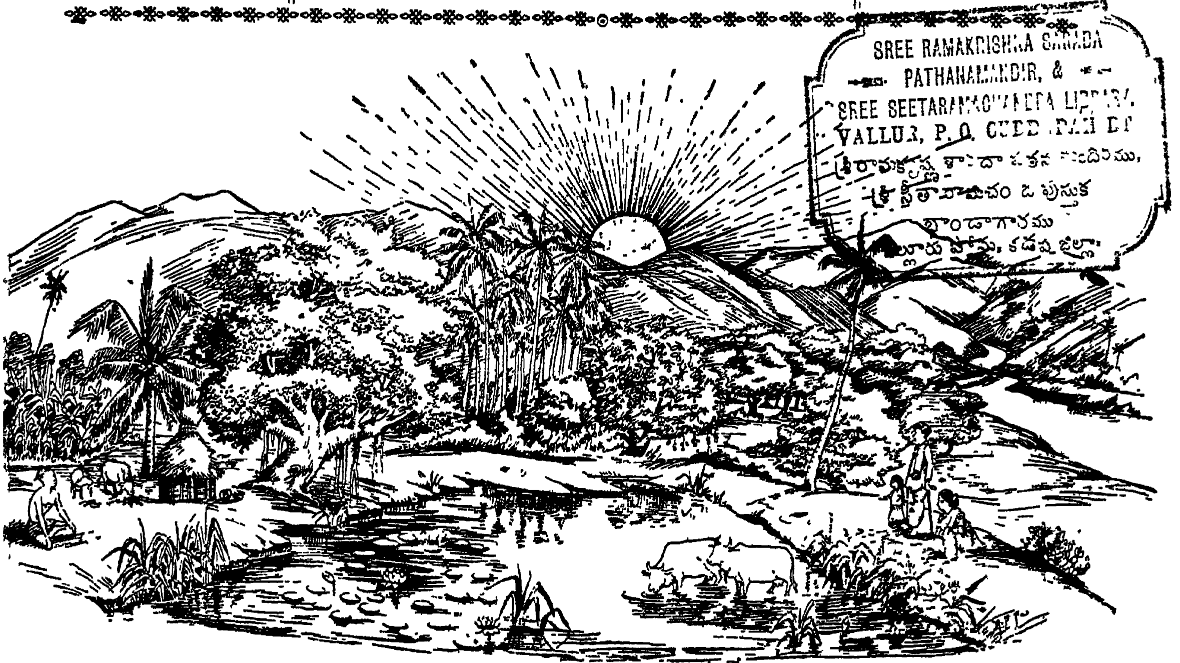
సంవత్సరచందా
రు 3-0-0.

ప్రకృతి

రిజస్టర్డు
నెం. M. 1424

సహజవైద్యమాసపత్రిక

సంపుటము ౧౯ | మార్చి 1937 | సంచిక 3



విషయసూచిక

ఆరోగ్యగోష్ఠి

సంపాదకుడు

బాలక్రీడలు

ఆటల మరిగిన బిడ్డలకు చదువురాదని అనేకులకు గట్టి అపనమ్మకమున్నది. అందువలన అనేకులు తమబిడ్డలను ఆటలు ఆడనీయరు సరేగదా వారు దొంగతనముగా యెక్కడికైనను పోయి ఆటలు ఆడివచ్చిన ఇంటిలోనున్న ముసలమ్మ దగ్గరనుండి సాధింతురు. చివాట్లు పెట్టుదురు. కొట్టువారుగూడ గలరు. అయితే యీ ఆటలు బిడ్డలకు అనవసరమేనా? బిడ్డలలో ఆడుకొందామనే ఆశ నిరర్థకముగానే గలుగుచున్నదా? దానిని తీర్చవలసిన బాధ్యతే లేదా? నిజానికి ఆటయందలి యిచ్ఛ ప్రతిజంతువునకును గలదు. ఆటలాడుట వలననే బిడ్డలకు స్వతంత్రశక్తి ఏర్పడును. బలవంతులగుదురు. మనస్సునకు చురుకుదనమును, వివేచనాశక్తియు, సహనశీలమును, కలుపుగోలుతనమును, పరాజయమునందువిచారమునుపొందకుండుటయు మొదలగు సద్గుణములు కుదురును. అట్లు కుదిరన పౌరులుగల సంఘము మిక్కిలి ప్రతిభావంతమై యుండును. బిడ్డలకు చదువుసంధ్యలుకూడ బాగుగానబ్బుటకు ఆటలే సహాయకారులైయుండ గలవు. మందమతిగను సోమరులుగనునుండుబిడ్డలు ఆటలాడుటయందు చురుకుదనము అవసరమగుటవలన వారికది వృద్ధిపొందును. తమచుట్టును ఏమి జరుగుచున్నదో అతడు జాగ్రత్తగా చూడవలయును. జాగ్రత్తగా వినవలయును. అంతలోనే సమయానుకూలముగా తాను ప్రవర్తింపవలయును. అందువలన అతనిలోనిద్రాణమైయున్న చురుకుదనము తెలివితేటలు వృద్ధిపొందును. ఒక్కొక్కప్పుడు ఎదుటి జట్టులోనివానిని తప్పించుకొని ఆట గెలుపును పొందవలసి యుండును. అప్పుడు ఎంతయోచలాకీ చూపవలసియుండును. ఎదుటివాడు మొండి పట్టుపట్టి వెంటబడినప్పుడు వానిని కికురించి తప్పించుకొనవలసి యుండును. వీనికన్నిటికిని ఎంతయో తెలివి ఓరిమి చురుకుదనము చలాకి ధిమాకి టక్కరితనము బలము పట్టుదల కావలసి యుండును. అందువలన వారియందు ఆటలవలన యీగుణములు వృద్ధి పొందును. మరియును చలనమువలన దేహమునందలి కండరములన్నియు బలపడును. మాలిన్యములన్నియు చెమటగాను మలమూత్రములుగాను వెడలిపోవును. అందువలన దేహమునందు శుద్ధరక్తము ప్రసరించును. దానివలన దేహమునందలి ధాతువులన్నియు మలినరహితములై చేతోవంతములై తేజోవంతములై ప్రకాశించును. ఆటలవలన నరముల యందలిమాంద్యము పటాపంచలగును. వానియందు కష్టమునకు తాళినిలువబడు సామర్థ్యముకలుగును.

శుద్ధరక్తములను ఆరోగ్యవంతమై చైతన్యవంతమైన నాడులుగల దేహమునందలి మనస్సు మిక్కిలి నిర్మలముగా నుండి సర్వవిషయములను త్వరగను సంపూర్ణముగను గ్రహింపసామర్థ్యము గలిగి యుండును. ఒకవిషయమును గ్రహించినప్పుడు దానిని సమయానుకూలముగా ఉపయోగించుకొనుటకు అవసరమగు లాఘవము గూడ దేహమునకు కల్గును.

ఏవంగుణ విశిష్టమైన ఆటలు ఆడని పిల్లలకు తెలివితేటలు వృద్ధిబొందనేరవు. మరియు సౌర్య

కాంతియందు ఆరుబయటిగాలిలో ఆడు ఆట లన్నిటి యందును పిల్లల దేహమునకు విరివిగా ప్రాణవాయువు చేరుకొనును. వారుతినిన ఆహార మునందలి ప్రతికణమును సంపూర్ణముగా పచ నమై దేహమును పోషించును. వారు బలవంతు లేగాక, ఆరోగ్యవంతులును, బుద్ధిమంతులును అయ్యెదరు. అందువలన బిడ్డలు ఆటలాడి తీర వలయును.

ఆటలాడనిబిడ్డలకు తెలివితేటలు మృగ్యముగా నుండును. బలము ఆరోగ్యములు చాలలోపించి యుండును. వారికికంటియందు కాంతియు దేహ మునందు లాఘవమును గూడ లోపించియే యుండును. ఏలననగా వారు తినిన పదార్థ ములు సరిగా దేహమునందు రక్తమాం సములుగా మారక మాలిన్యములుగా నిలచి పోవును. చీడ, గజ్జి, కరపాణి, జలుబు, దగ్గు,మల బద్ధకము మొదలగు వ్యాధులచే వారు బాధ పడు చుందురు. కొంతమంది బిడ్డలు పుట్టుక నుం డియు తెలివిగలవారుగనే యుందురు. వారికి గూడ ఆటలు అవసరమే. వారు ఆటలు ఆడని యెడల వారిదేహమునందలి రక్తము కండరము లను పోషించుటకు మారుగ మెదడువంక కేప్రస రించి దానినే బలపరచును. అందువలన దేహము దుర్బలమగును. దేహము దుర్బలముగా నున్న తెలివిగలవారు చదువునందెంత పండితులయినను వారి తెలివి కార్యకారిగా నుండదు. కాలేజీలలో బి. ఏ చదువుచునో, పరీక్షప్యాసైన తరువాత నో మరణించు వారందరును యీ తెగలోని వారేను.

కనుకనే ప్రతిబిడ్డయును ఆటలాడి తీరవలయును. ఆటలాడుటవలన వారిదేహము బలపడును. వారి మెదడునకు బలము నొసంగ గల శుద్ధరక్తము దేహమునందు కావలసినంత యుండును. అందు వలన వారు బుద్ధిశాలు రయ్యెదరు.

అట్లని బిడ్డలెప్పుడును ఆటలయందే అనురక్తులై యుండవలెనని నేనెప్పుడును చెప్పుటలేదు. దిన మునందు బిడ్డలు 2-3 గంటలు చదువుకొరకు వినియోగింపవలెను. 2-3 గంటలకు తక్కువ లేకుండ ఆడుకొనవలెను. ఇది ఉదయము కా వచ్చును సాయంత్రము కావచ్చును. మబ్బుగా నున్నరోజులలో మధ్యాహ్నమైనను గావచ్చును. ఆటకాలమును దినమునకు 2-3 గంటలకు ఒక నిమిషమైనను తగ్గింప వీలులేదు. భోజనము—విశ్రాంతి—వీనికొరకు వినియోగించిన కాలము గాక మిగిలిన కాలమును సృష్టిని పరిశీలించుట కును కూరపాదులు పెంచుటకును బిడ్డలు విని యోగింపవచ్చును. దినమునకు 6 గంటలూ చదువు నందే గడపి ఆటలాడని బిడ్డలకన్న 3 గంటల చదువు 3 గంటలు ఆటలతోను గడపిన బిడ్డలకు బలారోగ్యములు గలుగుటయేగాక చదువుగూడ యెక్కువగనే లభించును. వారే తరగతిలో మొదటిబెంచీలమీద కూర్చుందురు. చదువు వారికే ఉపయోగకారిగా నుండును. ఏ మనిన వారు దీర్ఘాయుష్మంతులుగానుండి తాము చదివిన చదువుయొక్క సంపూర్ణ ప్రయోజన మును పొందగలిగి యుందురు. అదిలేనివారు చదివినను రోగిష్ఠులుగానో ఆయువులేనివారు గానో ఉందురు. అందువలన వారిచదువు బూడి దను పోసిన పన్నీరగును. కనుక సర్వథా బిడ్డలు ఆటలాడి తీరవలెను. అందుకే మేము బిడ్డల ఆటలను ప్రచురించుచున్నాము.



అపూర్వ అవకాశము! వచ్చిచూడండి!! సాయముపొందండి!!!

బెజవాడలో ప్రకృతి శరణాలయము

మందులు, మాకులు, టీకాలు, ఇంజక్షనులు, కోతలు, కాల్పులు లేకుండ స్వాభావిక జీవనము, స్వాభావిక చికిత్సలతో సర్వవ్యాధులను నివారించుటకు బెజవాడలో బందరు కాలువకు దక్షిణపు గట్టునకు ఆనుకొనిఉండే (రెండవ మైలు ఒకటవ ఫర్లాంగు) దినవహీగారి తోటలో ప్రకృతి చికిత్సాలయము స్థాపించినాము.

—

ఆశవదలిన మొండివ్యాధులు,
ప్రాణాపాయ కరమైన తరుణవ్యాధులు
బిడ్డలవ్యాధులు,
తల్లుల వ్యాధులు,
రంకు రోగాలు,
అన్నీ మేముకుదిర్చెదము. మీరేల యీఅపూర్వమగు సహాయమును పొందరాదు?

నివాసమునకు నెలకు రు 10
చికిత్ససలహాకొరకు ,, రు 10

రోగులు తమ పథ్యమునకు, ఇతరసహాయమునకు తామే యేర్పాటు చేసుకోవలెను.

చిరునామా: డాక్టరు కొలిపాక ఆదినారాయణశర్మ,
ప్రకృతి శరణాలయము, బెజవాడ.

ప్రకృతి కార్యాలయట్రస్టు - బెజవాడ

1937 సంవత్సరం జనవరినెలకు జమ ఖర్చు లెక్కలు

జమలు

వెనుకటినెల నిలువ		243-7-8
ప్రకృతిపత్రిక	61-8-0	
ప్రకృతి పోస్టేజీ	0-6-0	
	61-14-0	61-14-0
పుస్తకముల అమ్మకం	9-2-0	
పుస్తకముల పోస్టేజీ	1-7-0	
	10-9-0	10-9-0
స్టోర్సు		8-9-0
ఇండియన్ నాచురోపాత్		2-8-0
గాంధి కోఆపరేటివుబ్యాంకు		2610-0-0
		2936-15-8

కొ॥ ఆదినారాయణశర్మ
మేనేజరు

ఖర్చులు

స్టేషనరీ		0-1-0
ప్రకృతి పోస్టేజీ		13-5-9
పుస్తకముల పోస్టేజీ		1-6-9
స్టోర్సు		33-5-0
భరణములు		33-5-4
నౌకర్లు		17-4-0
జనరలుపోస్టేజీ		2-3-6
ఇంటిపన్నులు		0-6-6
కూలి బండిచార్జీలు		0-2-0
ఇంటిమరమ్మతులు		9-0-9
అప్పుల ఖాతా		2760-0-0
	నిలవ రొఖం	66-7-1
		2936-15-8

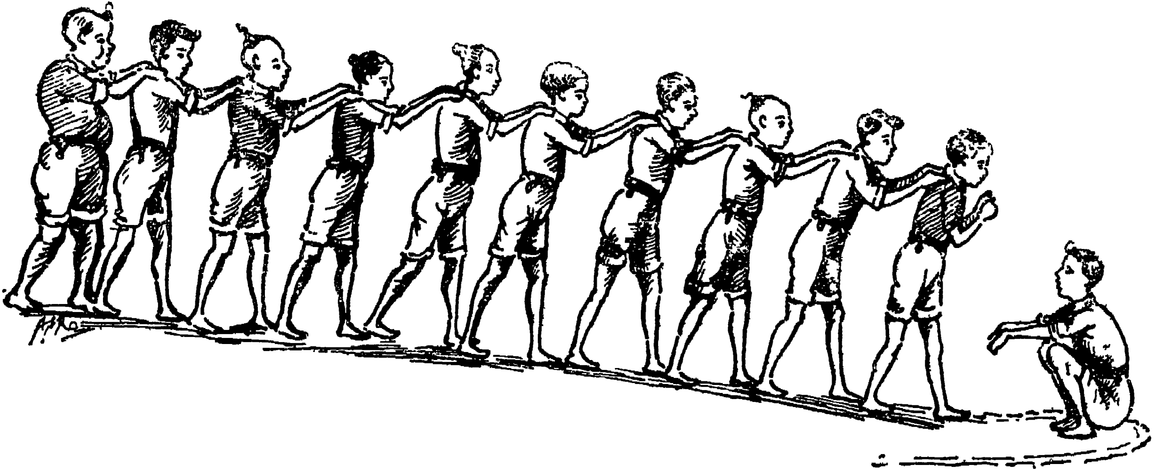
అ॥ వెంకటరమణయ్య
కార్యదర్శి

బాలక్రీడలు.

శిష్టా దక్షిణామూర్తి శాస్త్రి గారు

6 వ సంవత్సరము విద్యార్థులకు

(9) రైలు బండి.

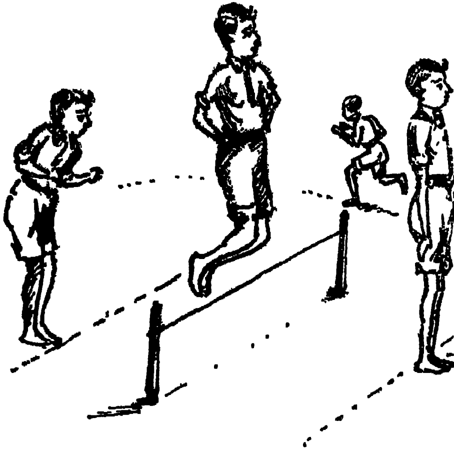


రెండు సమజట్టుల బాలురుండవలెను. జట్టునకు కనీసము 10 మంది బాలురుండవలెను. రెండు జట్టులమధ్య 5 అడుగుల ఖాళీయుండవలెను. జట్టుల బాలురు ఒకరివెనుక నొకరు నిలచి వారివారి ముందున్న బాలురభుజములపై చేతులుంచి గట్టిగా పట్టుకోవలెను. ఒకరి కొకరికి మధ్య చేయిఎడ ముండవలెను.

జట్టులోని మొదటిబాలుని ముందు నియమితరేఖ గీయవలెను. దానికి 10 గజముల దూరమున గమ్యస్థానరేఖ (ముగింపు) గీయవలెను. దానిపై జట్టుల కెదురుగా నిద్దరు బాలురను కూర్చుండ బెట్టవలెను. ముందు బాలునికి ఇంజనుపేరు పెట్టుము. కూయని కూయించుము బుస్సుబుస్సనిధ్వని నలుచునట్లు బోధించుము. వెనుకనున్న బాలురు రైలుపెట్టెలనిచెప్పుము. రైలుపెట్టెలను ఇంజను ఈడ్చుకుని వెళ్లవలెను. చివరబాలుని రైలు గార్డందురు. రైలుగార్డు పొగబండి వరుస తప్పకుండు నట్లును, అపాయము రాకుండునట్లును వరుస తెగిపోకుండునట్లును శ్రద్ధతో చూచుచుండవలెనని బోధింపుము.

ఉపాధ్యాయుడు ఈలవేయగానే ఇంజను నియమితరేఖనుండి ముగింపు రేఖవరకు నీడ్చుకొనిపోయి అచటనున్న బాలుని కుడిప్రక్కగా దిరిగి తమతమ చోటులకు వచ్చి నియమితరేఖకువెనుక నిలచి చేయినెత్తవలెను. వరుస తెగకుండక నే జట్టువారు ముందు తమతావుచేరి చేయినెత్తుదురో వారి జట్టునకే జయము కలుగును.

(10) తాడుపైగా దాటుట



ఉపకరణములు:—12అంగుళముల పొడవైన రెండు మేకులు, 10అడుగుల పొడవైన తాడు.

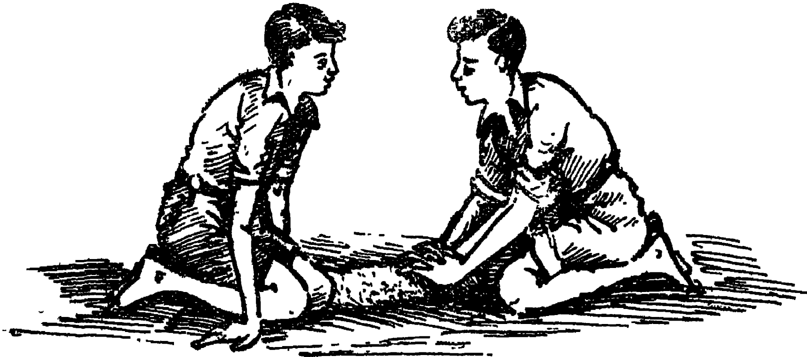
పై ఆటవలె రెండు జట్టులుగా అంతేదూరమున ఒకరి వెనుక నొకరిని నిలబెట్టవలెను. జట్టునకు 10 మంది బాలురు కావలెను. నియమిత రేఖ జట్టుముందు గీయవలెను. దానినుండి 10 గజముల దూరములో ముగింపు గీతగీయుము. ఆగీత రెండుచివరలందు 12 అంగుళముల పొడవైన రెండు మేకులనుపాతి 10 అడుగుల పొడవైన త్రాటిని కట్టుము. భూమినుండి తాడు 8 అంగుళముల ఎత్తుగ నుండవలెను.

ఉపాధ్యాయుడు ఈలవేయగానే జట్టులోని మొదటిబాలుడు 10 గజములు పరుగెత్తి 8 అంగుళముల ఎత్తుగల త్రాటిమీదగా దుమికి, పాతబడిన మేకుల వెలుపలి భాగములగుండా తిరిగి తమజట్టులో రెండవవానిని తాకి పంపవలెను. తానుజట్టువెనుక నిలువవలెను. ఇట్లు ఆఖరుబాలునివరకు దుమికించుము. జట్టులోని ఆఖరుబాలుడు తనజట్టు కెదురుగా గీయబడిన నియమిత రేఖపై నిలచి చేయినెత్తవలెను. ముందు యీపని ముగించిన బాలుని జట్టునకు గెలుపు కలుగును.

---

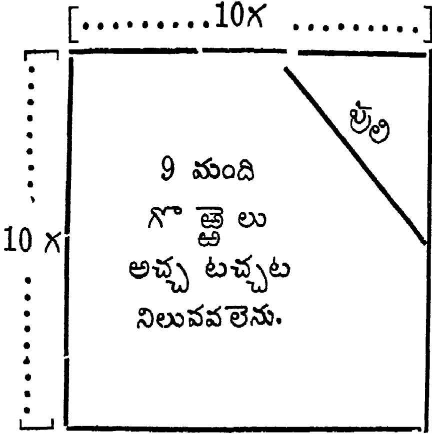
(11) దూదుం పుల్ల

ఈలవేయుము. బాలురు జతలు జతలుగా నేర్పడవలెను. ఈ ఆటకు 10 మొదలు 20 మందివరకు యుండవచ్చును. ఇసుకనేలలందుగాని, దుమ్ము నేలలందుగాసి ఆడించవలెను. ప్రతిజతలో నొక పిల్లవాడు చిన్న పుల్లను తీసికొని ఇసుకను



నాగటి చాలు కుప్పవలె చేయుచూ, దానిలో నాచిన్నపుల్లను దాచి రెండవవానినికనుగొనుమని చెప్పును. రెండవవాడు రెండుచేతులవేళ్ళను అభిముఖముగా చేర్చి అరచేతులు పుల్లయున్నచోట చఱచవలెను. రెండవవాడు చఱచినచోట అరచేతులక్రింద పుల్లయున్నచో రెండవ బాలునికి జయము. తరువాత రెండవబాలుడు పుల్లను చేపట్టి మొదటివానివలె ఇసుకలో దాచవలెను. మొదటివాడు కనిపెట్టి అరచేతులతో చఱచవలెను. పుల్లచేతిక్రింద లేనిచో మొదటివాడే మరల మరల పుల్లను దాచవలెను.

(12) గొఱ్ఱెలు - పులి



ఈ ఆటకు 10 మంది బాలురుండవలెను. ఆటస్థలము 10 గజముల పొడవును 10 గజముల వెడల్పును ఉండవలెను. పులిపేర పిలువబడు బాలుడు ఆటస్థలములో నొకమూల నిలువవలెను. గొఱ్ఱెలపేరుతో పిలువబడు బాలురు మిగత ఆటస్థలములో అచ్చటచ్చట నిలబడి పులివచ్చు నప్పుడెల్ల తప్పుకొనుచుండవలెను. పట్టుబడిన బాలుడు పులియగును. పులిబాలుడు గొఱ్ఱెలలో చేరవలెను. పులికళ్లు గట్టిగా మూసుకొనవలెను.

ఈలవేయుము. పులి బయలుదేరునపుడు ఒకటా? రెండా? మూడా? నాల్గా? ఐదా? ఆరా? ఏడా? ఎనిమిదా? తొమ్మిదా? పదా? పదకొండా? పన్నెండా? అంతవరకు ప్రతి సంఖ్యాప్రశ్నకు గొఱ్ఱెలు కాదు కాదని జవాబు చెప్పుచుండవలెను. అటుతరువాత పులి బాలుడు కన్నులు తెరచి "అర్ధరాత్రి"యని కేకవేసి గొఱ్ఱెలలో నెవరినైనా అమాంతముగా పట్టుకోవలెను. పట్టుబడిన బాలుడు పులియగును. ఇట్లు అందరు బాలురచే నాడింపుడు.

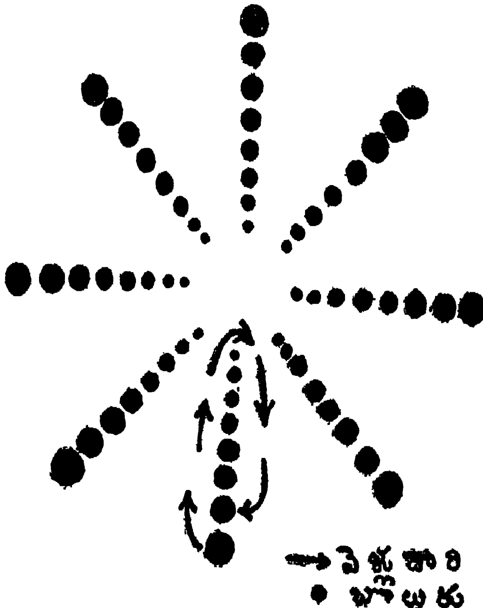
(13) వెన్నెల కుప్పలు.



ఈలవేయగానే బాలురు జతలు జతలుగా నేర్పడవలెను. 10 మంది మొదలు 20 మందివరకు ఉండవచ్చును. ఇసుక ప్రదేశము ముఖ్యము. ఒకబాలునిచేతియందు దోసెడు నిండా యిసుక పోయ

వలెను. రెండవవాడు మొదటివానిని తన ముందిడుకొని, తన రెండుచేతులతో ముందున్న వాని రెండుకళ్లుమూసి, తనయిచ్ఛవచ్చినంత ప్రదేశము తీసుకొని వెళ్లి ఆఇసుకను ఒకచోట పోయించవలెను. మరలాబాలుని తనయిచ్ఛవచ్చిన మెలికలుగా నడిపించి మొదట బయలుదేరతీసిన తావునకు చేర్చి కళ్లను తెఱచి చూచునట్లు చేయుము. ఇసుకకుప్పఎక్కడజారవిడిచినది గుర్తించి చెప్పుమనుము. తెలుసుకొనినచో మొదట కళ్లు మూసిన వానిచేత యిసుకపోసి వాసకళ్లు మూయుము. ఇట్లు అనేక పర్యాయములు ఆడించుము.

(14) మేలుకొలుపు



ప్రక్క పటములో చూపినరీతిగా 8 జట్లులను ఒకే పర్యాయము ఆడించవచ్చును. అధమము రెండు జట్లు లుండవలెను. జట్లులందు బాలురు ఒకరివెనుక నొకరు నిలువవలెను. వలయాకారముగా నిలబెట్టినచో మధ్య వలయము చుట్టుకొలత 16 గజము లుండవలెను. కేంద్రస్థానమునుండి వలయమును 8 సమభాగములు చేయుము. గీతలు వలయము వెలుపలజట్టు అంత్య బాలుని ఆఖరువరకు పొడిగించి గీయవలెను.

ఉపాధ్యాయుడు ఈలవేయగానే జట్టువెనుకనున్న బాలుడు జట్టునకు ఎడమ ప్రక్క వేగముగా నడచి జట్టుముందు బాలుని చుట్టుతిరిగి కుడిప్రక్కగావచ్చి తనచోటుచేరి నిలువవలెను. తరువాత రెండవవానిని పంపి తనచోటనే కూర్చుండవలెను. ఏజట్టులోనిముందున్నవా డీపని ముగించి తిన మొదటి స్థానముచేరి చేయినెత్తునో వాని జట్టుకు జయము కలుగును.

(15) చోటుమారిన వారిని గుర్తించుట.

ఈఆటను తరగతి గదిలో నాడించుము. అందరు పిల్లలుతమతమ చోటులందు కూర్చుండవలెను. మొదట ఉపాధ్యాయునికి యిష్టమగు వాని నొకనిని పిలువ వలెను. వానివల్ల తరగతిలోని మిగత బాలురపేర్లను చెప్పించవలెను. వారేచోట్లయందు కూర్చున్నది బాగుగాగుర్తించునట్లు జేయుము. తరువాత వానికళ్లు మూయుము. తరగతి బాలురచోట్లు మార్చుకొనుమని చెప్పుము. మార్చుకొనినవెంటనే నీచేతులనుండి వానిని తొలగించుము. కళ్లుతెరచిన బాలుని తరగతి బాలురు ఎచ్చెచ్చటకు మారినది ప్రశ్నింపుము. జవాబులను రాబట్టుము. చెప్పినబాలుడు గెలు పొందును. పట్టుబడిన బాలునితో ఆటప్రారంభించవలెను. ఇట్లు ప్రతిబాలునికి మనః పరిశ్రమ నీయవలెను.

ప్రకృతి గృహవైద్యము

౨౪ వ పాఠము.

మానసిక చికిత్స

☛ [వెనుకటి రెండుపాఠములు ౨౧-౨౧ అని పొరపాటున అచ్చుపడినవి. అవి ౨౨-౨౩ అని దిద్దుకోవలెను. ఇది ౨౪ వ పాఠము. ఈపాఠముతో ఈగ్రంథము పూర్తి అగుచున్నది.]

సంపాదకుడు

మానవదేహమునందుగలుగువ్యాధులకు యెట్లు చికిత్స చేయవలెనో నీవు బాగుగా గ్రహించితివి. మొదట మానవ దేహమున యెముకలు ఏవి యెక్కడ నున్నవో, దేహావయవములెక్కడ నున్నవో, అవి యేమిపనిచేయునో, అవి యేల చెడిపోవునో, చెడిపోవునప్పుడు యేబాధలు కలుగునో తెలిసికొంటిమి. వానిని నివారించుటకు జల, సూర్యకిరణ, వ్యాయామ, మర్దన, పథ్యచికిత్సలను తెలిసికొంటిమి.మరియు కశేరుకాచికిత్స, అస్థిసమీకరణాది చికిత్సలను నేర్చుకొంటివి.ఇక ముందు నేర్పబోవునది పైవానికన్న చాలభిన్నమైనది ఏమనిన యిదివరకు కంటికి కనుపించు లక్షణములకు ప్రత్యక్షమగు చికిత్సా ప్రక్రియలను నేర్చుకొంటివి. ఈపాఠమున కంటికి కనుపించని మనస్సులోని రోగములను నీమానసికశక్తి వలనను, శాంతశక్తివలనను, నీ మీద రోగికి యేర్పడే గురి (గౌరవము) వలనను మాత్రమే కుదుర్చుట నేర్చుకొన వలసియున్నది.

ఈ వైద్యమును యితరులకు ప్రయోగించుటకు ముందు నిన్ను నీవు బాగుచేసుకొనవలెను. నీవు బాగుపడినగాని యితరులను బాగుచేయజాలవు. ముందు నీలోనున్న రోగములనెల్ల నీమానసిక శక్తిచే పోగొట్టుకొనవలెను. నీవు సంపూర్ణమైన ఆరోగ్యమును పొందినగాని నీమనస్సు నిర్మలముగానుండదు. నిర్మలమైన మనస్సుతో గాని యితరుల మనస్సంబంధమైన రోగములను పోగొట్టజాలవు.

ఇది చాల పెద్దవిషయము. దీనినిగురించి గ్రంథరాజము లున్నవి, ఇక్కడ మిక్కిలి కొద్దిగా మాత్రమే వ్రాసెదము. ఈశక్తిని ప్రయోగించుటకు ముందు మానసిక శాస్త్రము నేర్చుకోవలెను. తరువాత నాడులను గురించియు వాని నిర్మాణము నడకను గురించియు నేర్చుకొనవలెను. నీయందుండెడి "ఇచ్ఛాశక్తి" (Will power) వృద్ధిచేసుకొనవలెను. ఈ పరిశోధన అపారమైనది. ఈవిద్యయొక్క లోతును యెవరును కనిపెట్టలేరు. అగమ్యమైనది. అయినను యెంతనేర్చుకొనినఅంతఫలమును తప్పకఇచ్చును. అందువలన భీతిని బొంద నవసరములేదు. ఆ విద్యను నేర్చుకొనుటకును ప్రవీణుడగుటకును అవసరమైన ప్రారంభజ్ఞానమును ఉత్సాహమును మేమీపాఠమువలన గలిగించెదము.

నిజమునకు ప్రకృతి వైద్యులేగాక ప్రతిమానవునికి మానసికశాస్త్రము తెలిసియుండవలెను. అది తెలిసియుండని మనిషి యే మంచి పనికిని ప్రయత్నము చేయడు. ప్రయత్నసాధ్యమైన

ఫలము లతనికి లభింపవు.అలవాటులు, ప్రవర్తన నీతి, మతము, సంఘము - వీనియన్నిటియందును అతనిగతి అధోగతియే. అతనికి ఇచ్ఛాశక్తి గూడ పనిచేయదు. చివరకు రోగము సయితము గలుగును. ఈ విషయమును చాలా మంది యెరుగనే యెరుగరు. పాఠశాలలలోగాని, కాలేజీలోగాని, మనము యెచ్చట చదివియున్నను మీరు లెక్కలు, జాగ్రఫీ, హిష్టరీ, సైన్సు, సివిక్సు, తెలుగు, యింగ్లీషు మొదలగునవే నేర్పినారుగాని "ఇచ్ఛాశక్తి" అనునది యొకటి గలదనియు, దానిని వృద్ధి బొందించుకొనిన అనేక ప్రయోజనము లున్నవనియు మనకు బోధించియుండ లేదు. ఎన్ని సంవత్సరములు చదివినను మానసికశక్తిని యిచ్ఛాశక్తిని వృద్ధిబొందించుకొను శాస్త్రము లచ్చట బోధింపరు. ఇచ్ఛాశక్తి వృద్ధిబొందని వాని కెందును జయముచేకూరదు. ధనముగాని, యశముగాని, ఐహికసుఖములుగాని, ఆముష్మిక సుఖములు గాని రావలెననిన "ఇచ్ఛాశక్తి" బలపడియే తీరవలెను. నీయందాశక్తి బలపడిననాడే నీవు నీరోగుల ఆరోగ్యమును బలపరచగలవు. అది మిక్కిలి పడినయెడల యే చికిత్సా ప్రక్రియలు చేయనక్కరలేదు; నీవు కోరిన యెడల నీదర్శన మాత్రముననే రోగములు పారిపోవును. కనుక యిప్పుడే "ఇచ్ఛాశక్తి"ని రగుల్కొల్పుము. నీవు కోరినంతనే నీదేహమునందా శక్తి ప్రవేశించినది. ముందు నీభావనాబలమున దానిని వృద్ధిపఱచుము. నీవు ఆరోగ్యవంతుడవైతివి. నీయందు యిచ్ఛాశక్తి దగుల్కొనినది. నీ విప్పుడు రోగుల రోగములను నివారింపగలవు.

నీయందాశక్తియున్నది. సహస్ర సూర్యుల కాంతితో నీయందాశక్తి ప్రకాశించుచున్నది. నీవు కోరిన ఆశక్తి నీకు త్రోవచూపగలదు. నమ్ముము. భావనచేయుము. "నేను చేయగలను. చేసితీరెదను" అని యేపనిని గురించియైనను గట్టిగా కోరెదవేని నీవా పనిని చేసితీరగలవు.

ప్రపంచమున అనేకులు కాలవశులై గాలిలో గట్టిపోచవలెను, నీటిమీద చిన్న కొయ్యముక్కవలెను త్రోవతెలియక అటునిటు కొట్టుకొని, నిరర్థకులై నశించిపోవుట మనము చూచుచున్నాము. కాని కొంచెము కాలు నిలున త్రొక్కుకొని తన శక్తిని తాను తెలసికొనిన వాడే కొంచెము నామకు డగుచున్నాడనియు మనము తెలసికొనుచున్నాము.

ఎప్పుడైతే "నేనుచేయగలను, చేసితీరెదను" అని గట్టిగా భావించుచున్నావో, నీవు అపజయములను లెక్కచేయక, కష్టములను సహించి, దేహాయాసమును పాటింపక, నీవాపనిని చేయగలుగుచున్నావు.

ఈఇచ్ఛాశక్తిని బలపరచినకొలదిని అదినీకు అభ్యాసమైపోవును. అభ్యాసమైన తరువాత నీవు "ఇచ్ఛ" గించినదెల్ల అయితీరును. ఈసంగతి ఇంకను బాగుగ బోధపరుచుటకు ప్రయత్నించుచున్నాను. మనస్సు రెండువిధములు: వ్యక్తమని, అవ్యక్తమని. వ్యక్తమగుమనస్సుతో మనము వివేచనచేసి యేదిచేయవచ్చునో యేది చేయరాదో నిర్ణయించి ప్రతిపనియును చేయుచుందుము: నడచుట, కూర్చుండుట, వినుట, చూచుట, చదువుట, ఉపన్యసించుట మొదలగునవి. అవ్యక్తమగు మనస్సు మనకు తెలియకుండనే కొన్ని పనులను చేయును. తినినఅన్నమును జీర్ణము చేయుట, రక్తమును అభిసరింపజేయుట, హృదయమును స్పందింపజేయుట మొదలగునవి. ఇట్టిరెండు పక్షములుగల మనస్సునందు "ఇచ్ఛా

శక్తి" యిమిడియున్నది. లోపలనున్న ఇచ్ఛా శక్తి బలపడిన యెడల దానికిలోబడి మనస్సు యింకను బలముగా పనిచేయును.

అవ్యక్తమగు మనస్సు ఇచ్ఛకులోబడి పనిచేయ నారంభించినతోడనే అది హృదయాదులను స్పందింపజేయుట మొదలగు పనులతో సరిపుచ్చుకొనక యింక నెన్ని యేని పనులనుచేయ నారంభించును. వ్యక్తమనస్సుచేయు పనులనుగూడ తానే చేయును. అవ్యక్తమనస్సుయొక్క శక్తి అపారమైనది. దానితో పోల్చిన యెడల ఒకరాతికిని కొండకును యెంతభేదమున్నదో వానిరెంటికిని అంతభేదమున్నది. మనము తెలిసిచేయుచున్న పనులు దానిముందు అణుమాత్రములు.

అభ్యాసవశమున మనము కొన్నిపనులు చేయుచుందుము. అప్పుడు మనస్సు అనగా వ్యక్తమగు మనస్సు యేమియు పనిచేయదు. అదేఅభ్యాసములేనివారు చేయునప్పుడు వ్యక్తమగు మనస్సు యెంతోపనిచేయవలసియుండును. అభ్యాసమైనంతనే వ్యక్తమనస్సునకు ఆ శ్రమలేకుండ పోవును. మంచి సంగీతపాటకుడు చక్కని రాగమును ఆలాపనచేయును. వానిమనస్సు యెక్కడనో ఆలోచించుచుండును. రాగము తప్పిపోదు. మధురముగాగూడనుండును.ఆరాగముపాడుటలో తప్పులుపోవునేమోయని ఆ మనస్సు శ్రమపడదు. దానిని మనము అభ్యాసమనెదము. ఇట్లే అవ్యక్తమగుమనస్సుయెన్ని యేనిపనులనుజేయును అది చేయగల పనులకు మితిలేదు.

ఏపనులునీవు అభ్యాసముచేతువో అవియెల్ల అవ్యక్తమగు మనస్సు నిర్వర్తింపగలదు. అట్లగుటవలన నీవుఅవ్యక్తమనస్సును పరుండబెట్టి నిద్రబుచ్చెదవేని నీకు యేపనియును అలవికాదు.

ఇచ్ఛాశక్తి వ్యక్తావ్యక్తమగు యీ మనస్సు లోపల నిమిడియుండును. ఇచ్ఛాశక్తి ఇంకొక పనిగూడ చేయగలదు. నీవు మనస్సునకు ఆదేశము నిత్తువేని ఆపిచ్చిమనస్సు తదనుగుణముగనే పనిచేయును. "అహం దేవోనచాన్యోస్మి నదేహం నచశోకభాక్ । సచ్చిదానంద రూపోహం। నిత్యముక్తస్వభావవాన్॥" అని ఆదేశింతువేని ముక్తి గలదు. "లేక నేను బద్ధుడను. దరిద్రుడను. నిర్భాగ్యుడను."అని ఆదేశింతు వేని అట్లే యగుదువు. అవ్యక్తమనస్సు నీ ఆదేశమునుఅక్షరశః నమ్మి తదనుగుణముగ వర్తింప నారంభించును. అందువలన "నేను యీ దినము పాలు త్రాగుచున్నాను. నాకు రేపు పైత్యముచేయును. తలనొప్పివచ్చును" అని ఆదేశింతువేని అవ్యక్తమగు మనస్సు వానిని రేపు నీకు కలిగించితీరును. అవ్యక్తమగుమనస్సుఅమాయికమయినది. దానికి వివేచనలేదు. నీవెంత ఆదేశించిన నంతయును నమ్మును. అందువలన ప్రపంచమునందలిదుఃఖితులందరును తమ చెడు ఆదేశముచేతనే అట్లైరి. గొప్పవారెల్ల తమ మంచిఆదేశముచేతనే గొప్పవారైరి. కనుక నీవు ఆదేశించుటలో పొరపడెదవేని నీ జీవిత మంతయు దుఃఖభాజనమగును. కనుక సుఖపడదలచిన వారెల్ల మంచి ఆదేశములనే యిచ్చును. అవ్యక్తమగు మనస్సు వానిని వెంటనే ఆచరణలో పెట్టును. ప్రతి అవయవమును తదనుగుణముగ పనిచేయును. మేలు గలుగును. "తథాస్తు దేవతలు తలచుట్టూ ఉంటారు. నాయనా చెడును యెప్పుడూ అనుకోబోకు" మనేది మాతల్లి. అప్పుడు ఆమాటకు యింత అర్థమున్నదని నాకు తెలియదు.

ఆదేశము అంతరంగమని, బహిరంగమని రెండు విధములు. తనకు తాను ఆదేశించుకొనుట అంత

రంగ ఆదేశమనియు స్వీయాదేశమనియు పిలువ బడును. పరుల ఆదేశమునకు పరాదేశమందుము. వంటలక్క పులుసువడ్డించుచూ "గిన్నెకుకళాయి పోయింది. పులు సేమన్నా చిలుమూరి పోయిం దేమో" ననును-ఆపులుసు త్రాగినతరువాత కడు పులో వికారము పుట్టును. నిజముగా ఆపులుసు చిలుమూరలేదు. ఆమాట వినని వా రాపులుసు త్రాగినను వారికి వికారము గలుగలేదు. దీని కేమందుము? ఇది పరాదేశఫలమందుము.

ఇక్కడనే వైద్యుని ఆదేశము మేలుగాని కీడుగాని చేయగలదు. ఒకవైద్యునియందు రోగికి గురి యున్నది. వైద్యుడు పెదవి విరచి చప్పరించిన యెడల ఆరోగి మరి బ్రతుకడు. చావవలసిన వాడే. సంతోషము కన్నులలో కాన్పింపఉల్లాస పరచు వైద్యునిఆదేశమువలన చచ్చేరోగియైనను బ్రతుకును.

ప్రతి రోగమునకు రోగియొక్క మానసిక స్థితి కారణమైయుండును. కాని యేరోగియును అది మానసిక రోగమని చెప్పిన నమ్మడు. అదిదేహ ములోనే యేదోతినుటవలననో, త్రాగుటవల ననో వచ్చినదని నమ్ముచుండును. అందువలన నతని కది మానసికరోగమని చెప్పి నమ్మింప బ్రయత్నించుట వ్యర్థము. నీవామాట చెప్పితి వేని నిన్నతడు పిచ్చివాడని భావించును. అందు వలన నీవతనితో అతనికి దేహవ్యాధియేననియు రంగునీసాలోని నీరో, కంబళీ చుట్టయో, మర్ద నమో, చలనమో చేసినంతనే ఆబాధ తగ్గి పోవు న ని యు నాదేశింపవలెను. అవ్యక్త మనస్సు ఆమాట నమ్మును. తదనుగుణముగా దేహమునందలి అవయవములు పనిచేయును. బాధ తగ్గును. ఈ సంగతి వైద్యునకే నమ్మ కములేనియెడల చేయగలిగిన దేమియునులేదు. అతడుగూడ తాను సంపూర్ణ విశ్వాసముతోనే ఆదేశింపవలెను.

రోగకారణమును నీవు తెలిసికొనుటకు అనేక సంగతులు తెలిసికొనవలెను. రోగియొక్క తల్లి దండ్రులను గురించియును, వానికిగల నమ్మక ములును, వానికి గల భయము, యేగుణము వానికి ప్రీతికరమైనదో మొదలగున వన్నియు తెలిసికొనవలెను.

ఒక డొకకుక్కను చంపినాడు. కుక్కను చంపిన పాపము గుళ్లుకట్టించినా పోదని తరువాత విన్నాడు. దానివలన వాని మనస్సులో క్లేశమా రంభమైనది. రోగము కలిగినది. మిక్కిలి పరి శోధించినగాని వైద్యున కీసంగతి తెలియలేదు. తరువాత రామమంత్రము జపముచేసినయెడల ఆపాపముపోవునని అతనికి నమ్మజెప్పినాడు. రామ మంత్రము ఉపదేశించినాడు. మందుగూడా యిచ్చినాడు. ఎలాగైతేయేమి అతని వ్యాధి నయమైనది.

ఇట్లు నిష్కారణముగా తాము పాపులమైతి మని అనేకులు తల్లడిల్లుచుందురు. వారిచేత సూర్య నమస్కారములు చేయించియో, అశ్వత్థ ప్రదక్షి ణములు చేయించియో, సప్తసర్గసుందరకాండ పారాయణ చేయించియో, నవగ్రహజపము చేయించియో ఆపాప భయము పోగొట్టినంతనే ఆవ్యాధులు నివారణ మగుచున్నవి. ఎన్నివైద్య ములు చేసినను ఆవ్యాధులు నయముకావు. కనుక వైద్యుడు రోగిని బాగుగా పరిశీలించి అతనికి గల చెడువిశ్వాసములను తన ఆదేశ బలమువలనను, సహనశీలమగు తన ప్రేమ వల నను అతనికి విశ్వాసము గలిగించి రోగము నివారింపవలసియున్నది.

దుఃఖము, భయము, అసూయ, క్రోధము మొదలగునవి మెల్ల దేహక్రియలను చెరిచి రోగమును గలిగించును. కనుకనే మనవారు వానిని అంతఃశత్రువు లనినారు. సంతోషము, విశ్వాసము, భక్తి, ప్రేమ, దయ, వీనివలన దేహము నందలి అవయవములు బాగుగా పనిచేయును. తినిన పదార్థములు వంటబట్టును. మాలిన్యములు వెడలిపోవును.

మానసిక చికిత్సగూడ ప్రకృతి చికిత్సకుని సరంజామాలో నుండవలయును. మంచిమానసిక చికిత్సకునకు పరిపూర్ణారోగ్యము అవసరము. మానవకాంతి అతనివద్ద నుండవలయును ప్రజలను ఆకర్షించు రూపము స్మితభాషిత్వము నుండవలయును. తనదేహమునందలికాంతశక్తిని కొంత రోగికి ప్రసరింప జేసియైనను రోగనివారణ జేయవలయునను ఆతురత ఔదార్యము నుండవలయును. ఉచితముగాను, ధర్మముగాను గూడ రోగనివారణ చేయు స్వభావముగలిగి యుండవలెను. ధనమే ప్రధానముగా నుండగూడదు. అతని మీద ఆదరణ గలిగియుండుము. ఆదరణ వలనగూడ అనేకుల రోగములు నయమగును. అందువలననే జబ్బుగా నున్నప్పుడు బంధుమిత్రులు పరామర్శ చేయుచుందురు. నీ వెల్లప్పుడును ఉల్లాసముగనుఆనందముగను నుండుము. రోగితో నీవు మాట్లాడినప్పుడు అతడు నీ మాటలను మరగి రోగమును మరచిపోవునట్లు సంభాషింప నేర్చుకొనుము. అతనియందు యెంతో ఆరోగ్యమును గలిగింపగల ధాతుశక్తి యున్నదనియు చికిత్సవలన అది బలపడి రోగమును గెంటివేయుననియు నమ్మజెప్పుము.

ఒక్కొక్క రోగికి ఒక్కొక్క ఆట యనిన యిష్టము. జాగ్రత్తగా కథలు చెప్పుచుండి అతనికి యిష్టమైన ఆటయేదో కనుగొనుము. ఆయాటనుగూర్చిన వివరములను పండెగాండ్రను గురించియు పత్రికలలోనుంచి వినిపింపుము. అతని రోగమునుండి ఆతని మనస్సును దూరము చేయుము. అప్పుడు రోగము దూరమగును.

రోగి తన రోగమును గురించియు బాధలను గురించియు చెప్పును, వానికి అనుగుణమైన జవాబులను చెప్పి వెంటనే వాని మనస్సును రోగమునుండి వేరుజేసి లౌకిక విషయములందు ప్రవేశపెట్టి అందే నిమగ్నముచేయుము. పత్రికలలోని ప్రధాన వృత్తాంతములమీదికి వాని మనస్సును లాగి బంధించుము. అతనికి వ్యర్థములగు వాగ్దానములు చేయవద్దు. సంవత్సరములో నయమగు రోగమును మూడు దినములలో నయముచేసెదనని నమ్మింపవద్దు. అతని తత్వము మంచిదనియు ఒకనెల చూచి చెప్పెదననియు వాయిదా వేయుము. తరువాత యింకొక నెలవాయిదా వేయుము. ఈలోపుగా కొంచెమునుగుణముకాన్పించి, అతనికివిశ్వాసము కుదురును. రోగియొక్క బాధలు వైద్యుని చూచినంతనే తగ్గినట్లు తోచును. ఆనమ్మకము అతనికి నిలిచి యుండునట్లు అతనిని మాటలతోను, ప్రసంగములతోను బలపరచుము. అతడు పదేపదే నీసాన్నిధ్యమును కోరునట్లు ప్రవర్తింపుము. ధనమునకై పీడింపవద్దు. ధనము యివ్వక ఉండజాలనట్లు ఆతనిని కృతజ్ఞతా బద్ధునిజేయుము.

నీదేహమునుండి ధాతుశక్తిని రోగికి ప్రసరింపజేసి వానిరోగనివారణ జేయుము. నీ కందువలన కొంచెము ధాతుశక్తితగ్గిపోవును. కాని ప్రతి ఆకులోను, జలములోను, సూర్యకాంతిలోను, గాలిలోను ఉన్న ధాతుశక్తియంతయును నీవు కోరినంత నీలోనికి ప్రసరింప సిద్ధముగా నున్న

దన్న సంగతి మరచిపోకుము. నీవెంతయిచ్చెదవో దాని కనేకరెట్లు నీకదిలభింపగలదు. కోరుము. వచ్చును. నీవు ఆశక్తి ఖర్చుచేయక నిలువ జేయదలచెదవేని మురిగిపోవును. ఖర్చుచేయుచూ సంపాదించుకొను చుండినయెడల నీ శక్తి ప్రవాహోదకమువలె నిర్మలముగా నుండును.

ఉపసంహారము

౨౮ పాఠములలో ప్రకృతి వైద్యమునంతయు మీకు తెలియజేయగలిగితిమని మేమెన్నడు గర్వింపజాలము. ౨౦ సంవత్సరములనుండి అదే విషయమున పరిశ్రమ చేయుచుండినను మేము యిప్పటికిని ఆవిద్యయందు విద్యార్థులమే. జీవితాంతమువరకు విద్యార్థులముగనే యుండ వచ్చును. ఈ ౨౮ పాఠములలోను సోదరునకువలె, బిడ్డకువలె మాకు తెలిసినవిషయములను మీకు సంగ్రహముగా దెలుప బ్రయత్నించితిమి. మాకుగల ఉత్సాహము మీ కెంత చేరినదో మీకే తెలియదగియున్నది. ప్రకృతి వైద్యుడగుటకు యేమిచేయవలెనని యనేకు లడుగుచుందురు. దీనికెవరును సూటిగా జవాబు చెప్పలేరు. నీటిలో దిగనిదే యీత రాదు. ఈత రానిదే నీటిలో దిగదలచనివానికి చెప్పగలవారు యెవరునులేరు. చదివి, మననముచేసుకొని, చేసి, అనుభవము సంపాదించినగాని యెవరును ప్రకృతి వైద్యులుకాజాలరు. అనేక ఉద్గ్రంథములు తెలుగులోనున్నవి. ఇంగ్లీషులో గ్రంథసామగ్రి చాలయెక్కువగా యున్నది. తెలుగులో యింకా చాలాగ్రంథములు ప్రచురింపదలచి యున్నాము. ప్రకృతి పత్రిక అనేక నవీన సిద్ధాంతములను ప్రతి నెలయందును బయటపెట్టుచున్నది. మీరు ప్రకృతి వైద్యమున ప్రావీణ్యమును గణింపదలచినచో వానినెల్ల చదువవలెను. ఈ ౨౮ పాఠములలోను ప్రకృతివైద్యమన నేమో తెలియజేసితిమి. వివిధ శాఖలలో ఉద్గ్రంథము లున్నవి. వానినిచదివి ప్రావీణ్యమును సంపాదింప గోరెదము.

ఈ గ్రంథమును మూడు తెగలవారు చదువుచున్నారు. (౧) తమకున్న లోకజ్ఞానమును వృద్ధిచేసుకొనదలచినవారు. (౨) ఇదివరకీవిషయములను చదువక యిప్పుడేచదువుచు ఇందు ప్రావీణ్యమును బొందదలచినవారు. (3) ఇదివరకే ప్రకృతిచికిత్సకులుగా నుండి తమకున్న జ్ఞానమును వృద్ధిచేసుకొనదలచినవారు.

ఇందు ఒక్కొక్క తెగవారికి ఒక్కొక్క విధమగు సలహా యివ్వవలసియున్నది.

ఇందు మొదటి తెగవారికి మేము చెప్పునదేమనగా ప్రతిరోగమునకు మందో, ఇంజెక్షనో, కోతయో, కాలుపో చేసినగాని నయముకాదనే భ్రాంతిలో నున్నారు విద్యావంతుల మనుకొనే వారు. వారిలోకొందరైనను ఆరోగ్యమునుగురించి కొంచెమైనను యెరిగియుండుట అవసరమే. అందరికిని తెలిసిననాడు ప్రపంచమంతయు సుఖపడును. వేల తరబడిగా అమ్మబడుచున్న పత్రికలలో ఒకదానియందేనియు ఆరోగ్యవిషయిక వ్యాసము లుండుటలేదు. ఆరోగ్యవిషయికమైన గ్రంథములును తెలుగులో తరుగుగానే యున్నవి. ఈ పరిస్థితులలో తామీవిషయమును తెలుసుకొనదలచుట చాలసంతోషదాయకమైనవిషయము.

రెండవ తెగవారికి మాసలహా యేమనిన:—
ఈ విషయములు చదివినవారికి సర్టిఫికెట్ యిచ్చెదరా? డిప్లొమా యిచ్చెదరా? ఏదైన బిరుదమిచ్చెదరా యని యడుగుచుందురు. ఇంతవరకును ప్రతివారును తాముపైద్యులుగా చలామణి అగుచున్నారు. నెమ్మదిగా గవర్నమెంటు

వైద్య కళాశాలలలో తరిబీయతుకాని వారు వైద్యము చేయుటకు వీలు లేని రోజులు రావచ్చును. అప్పుడు "లా" ను ఉల్లంఘించుటకు యెవరును సాహసింపరాదు. అప్పుడు ఆరోగ్యమును గురించి సలహాయిచ్చు వారుగా మాత్రమే చలామణి కావలెను. లేదా స్వాభావిక జీవనమును అలవాటు చేయు వారుగా చలామణి కావలసినదేగాని వైద్యుడను పేరుపెట్టుకొనుటకు వీలుండక పోవచ్చును. అప్పుడు పై పేరులతో మీరు చికిత్సావిధానము లన్నియు జేయవచ్చును. దానికి యెవరి ప్రతిబంధకమును ఉండనవసరముండదు. ప్రకృతిధర్మవేది అనుపేరు సర్వ దేశములందును నిరోధములు లేకయే చలామణి కాగలదు. గాక, ప్రకృతి వైద్యుడుగానే చలామణి కాదలచిన యెడల ప్రభుత్వమువారి వైద్య కళాశాలలలో వైద్యుడని సర్టిఫికెటు పొందినవానిని తోడు చేసుకొని వానితో కలసిమెలసి యుండి వాని పేరుతో వాని అండను వైద్యము చేయవలసి రావచ్చును. ఇప్పుడైనను డాక్టరు అనిపేరు పెట్టుకొనుటకు వీలులేదు.

మూడవ తెగవారికి మాసలహా యేమనగా:— మాపాఠములను చూచినప్రకృతిచికిత్సకు లనేకులివి చాల ఉపయోగకరములుగా నున్నవని వ్రాయుచున్నారు. దానికి మేమానందమును బొందుచున్నాము. మీరు తోడి ప్రకృతి వైద్యునికి గల జ్ఞానమును గురించి యెవరితోను చెప్పవద్దు. ఒకడు తక్కువవాడని నీవు చెప్పెదవేని వైద్యము మొత్తము మీదనే ప్రజలకు విశ్వాసము తగ్గిపోవచ్చును. గబ్బుయీయాలేసి రోగులను పీడించి బాధింపవద్దు. అదివైద్యమునకే ముప్పుతెచ్చును. కనుక సహనముతోను, ఔదార్యముతోను, సేవాదృష్టితోను ప్రజల రోగములను బాపి, మీరు సుఖపడవలసినది. ఇంకను యెంతో నేర్చుకొనవలసి యున్నదను సంగతి మరువవద్దు.

నీ ఆఫీసును శుభ్రముగ నుంచుకొనుము. ఆఫీసు లోనికి గాలి, వెలుతురు బాగుగా వచ్చునట్లు చూచుకొనుము. సౌందర్యవంతులయొక్కయు దృఢగాత్రుల యొక్కయు, ఆరోగ్యవంతుల యొక్కయు పటములను ఆఫీసు గోడలకు తగిలించుము. అస్థిపంజరముల పటములను, ప్రేగుల బొమ్మలను ఆఫీసులో వ్రేలాడదీయకుము.

నీ ఆఫీసులో కూర్చుండి నంతనే రోగములు నయమగునని వారు భావించునట్లుండవలయును. నీ సాన్నిధ్యము వారికి ఉల్లాసము గలిగింపవలయును. నీవు చేయు చికిత్సలవలన వారికి రోగములు నయమగుటయే నీకుప్రకటన (Advertisement) గా నుండవలెను.



బేబీ ఫొటో ప్రైజు కంటెస్టు

BABY PHOTO PRIZE CONTEST

చిన్నబిడ్డలలో యెవరు ఆరోగ్యవంతులో గూడా అనేకులకు తెలియదు. శిశువారోత్సవములలో బహుమతులు యిస్తున్నారుగాని అవి అక్కడ లావాటిపిల్లలకో, పచ్చని పిల్లలకో, మంచి చొక్కాలు తొడిగిన పిల్లలకో లభిస్తున్నవిగాని ఆరోగ్యవంతుల బిడ్డలకు లభించుటలేదు. ఆరోగ్యవంతులైన చలాకిగల బలమైన బిడ్డలకు మేము బహుమతులివ్వదలచి ఈఫోటోప్రైజు కంటెస్టు యేర్పాటుచేసినాము. అందులకీ క్రిందినియమములు యేర్పాటు చేసినాము.

1. మాకు పంపిన ఫొటోలను తిరిగి పంపము.

2. ఫోటోకార్డు 3×4 అం॥ సైజుది చాలును. క్యాబినెట్టు 4×6అం॥ సైజుది పంపినా పనికి వచ్చును.

3. పంపిన ఫొటోలలో బహుమతిపొందినవాని నెల్ల మేము పత్రికలో ప్రచురించుటకధికారము కలిగియుందుము. గాన ఆ ఫొటోలను బంపువారు ఆ పటములను మేము పత్రికలో ప్రచురించుకొనుటకు ఆ బిడ్డ తండ్రివద్దనుండి అధికారపత్రిముతో సహా జోడించి పంపవలెను.

4. బహుమతిరాని ఫోటోలు కొన్ని మేము ఒక్కొక్క ప్రతి 0-8-0 లకు కొనదలచితిమి.

5. ప్రతి ఫోటోతోను యీ క్రింది వివరములు పంపవలెను.

బిడ్డపేరు

తండ్రిపేరు

చిరునామా

బిడ్డవయస్సు

తూకము

తల్లిపాలా? లేకపోతే

యే పోతపాలు?

ఫొటో మేము ప్రచురించుటకు తండ్రి అనుమతి.

దస్కతు

ఫొటోగ్రాఫరు పేరు

చిరునామా

దస్కతు

6. నిర్ణయించువారు ప్రకృతి పత్రికాధిపతులు- దీనికి అపీలు లేదు.

7. ప్రకృతి కార్యాలయట్రస్టు ట్రస్టీలుగాని నౌకరులుగాని యీ పోటీలో పాల్గొనరాదు.

8. ఈ పోటీ 30-4-37 తేదితో అంతమగును.

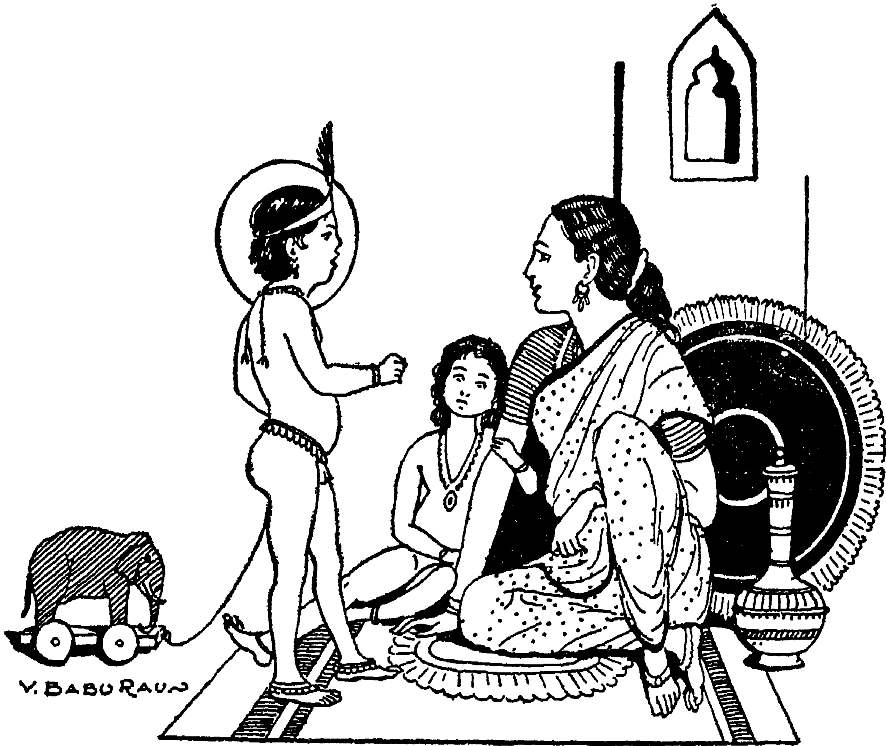
9. బహుమతులు 1-6-37 తేది గల ప్రకృతి పత్రికలో ప్రచురింపబడును.

10. ఫొటోలను యీక్రింది చిరునామాకు పంపవలెను.

"బేబీఫొటో ప్రైజ్ కంటెస్టు-"
ప్రకృతి ఆఫీసు - బెజవాడ.

బహుమతుల వివరము.

మొదటి బహుమతి	రు 5-0-0
రెండవ బహుమతి	2-0-0
4 బహుమతులు 0-12-0 చొ॥	3-0-0
మొత్తం	10-0-0



లివర్ స్ప్లీన్ బిళ్లలు

సంపాదకుడు

బిడ్డలను బాధించే అనేకవ్యాధులలో లివరు అనగా పైత్యకోశము పెరగటం అనేది ఒకవ్యాధి. ఇది చాలా మొండివ్యాధి; అంటే బిడ్డలనుఎంతో అజాగ్రత్తగా పెంచితే గాని యీవ్యాధిరాదు. పైత్యకోశము పెరిగినప్పుడల్లా ఇంతో అంతో స్ప్లీన్ అనే ప్లీహముగూడా పెరుగుతుంది. అందువలన సాధారణముగా యీరెండు బిళ్ళలను కలిపే చెప్పుతూ ఉంటారు.

అసలీ వ్యాధియెందుకు వస్తూంది? అని ప్రశ్న వేసుకొంటే జవాబునుబట్టి చికిత్స చేయవచ్చు. మనము జాగ్రత్తగా పరికించితిమేని యీవ్యాధి పోతపాలబిడ్డలకు తరుచుగాను తల్లిపాల బిడ్డలకు అరుదుగాను వస్తూఉన్నది. తల్లిపాలను పోలిన పాలు యీప్రపంచములో యింతవరకు యెవరునూ సృష్టించి యుండలేదని, ఇదివరకే వ యున్నాను గదా!

అదీగాక ఇతర దేశాలనుంచి మన దేశానికి దిగుమతి అయ్యేపాలన్నీ - ఆపాలకంపెనీలవారు యేమన్నా వ్రాయనీ - సంపూర్ణముగా పోతపాలను పోలలేవు. మరియు నిలువచేయుటవలన వానియందలి పోషకద్రవ్యములు బిడ్డలదేహములలో యెంతో కష్టముమీదగాని జీర్ణము కావు. వానికన్న మన దేశమున లభించునట్టి ఆవుపాలు మేకపాలే అనేకరెట్లు నాణ్యమైనవి. అప్పటికప్పుడు పిండి వాడుకొందుము గనుక అవి సులభముగా జీర్ణమవుతవి. అయితే ఆవుపాలు, మేకపాలు త్రాగే బిడ్డలకు వేరువేరు సమయములందు నారింజపండు రసముగూడ యిస్తూ ఉం

డాలి. ఏమంటే అలా యివ్వనియెడల ఆ యా పాలలోనుండు క్రొవ్వు బిడ్డ దేహమునకు అవసరము కన్న యెక్కువగును. నారింజరసముగూడ యిచ్చినప్పుడా మిగిలిన క్రొవ్వు సులభముగా త్రోసివేయబడును.

డబ్బాపాలు, సీసాపాలు వాడినప్పుడుగూడ యింకొక పొరపాటు జరుగుచున్నది. ఆ యా పాలతో పాలు త్రాగింపదగిన కాలములు, పరిమితి వ్రాసి పంపుతారు. అవి సుతరాం మన బిడ్డలకు పనికిరావు. వారు త్రాగింపమన్నన్ని తూరులు, త్రాగింపమన్నన్ని పాలు త్రాగిస్తే బిడ్డలకు తప్పకుండా జబ్బుచేస్తుంది. ఏమంటే ఆ పాలలోగూడ అమితమగు క్రొవ్వున్నది.

ఆక్రొవ్వు దేహానికి యెక్కువవుతుంది. అది యెక్కువ కాకుండా ఆపటానికి పైత్యకోశము చాలా శ్రమపడుతుంది. అనగా ఆక్రొవ్వును తాను గ్రహించి దేహమునకు సరిపోయినంతే దేహానికి పంపుతుంది. మిగిలిన క్రొవ్వువలన పైత్యకోశము లావు అవుతుంది. పైత్యకోశము లావగుటవలన జీర్ణక్రియ తిన్నగా జరుగదు. ఏమంటే బిడ్డ త్రాగినపాలను జీర్ణముచేయుటకు పైత్యకోశముగూడ తిన్నగా పనిచేయాలి. అది తిన్నగా పనిచేయనందున అనగా పైత్యరసాన్ని యెక్కువగా ప్రేగులలోనికిపంపుటవలన త్రాగిన పాలు తిన్నగా జీర్ణము కాకమునుపే ఆకుపచ్చ రంగు విరేచనాలుగా వెడలిపోతుంది. అందువలన బిడ్డ దేహములోనికి పాలసారము దిగదు. దానికి యెన్నిపాలు త్రాగినాఆకలితీరదు. బలము రాదు. త్రాగినకొద్ది విరేచనములు వెళ్లుతవి. ఈ నిరంతర క్రియవలన పొట్టగూడా పెద్దదవుతుంది. కాళ్ళూ చేతులూ సన్నపడతవి. తలవెంట్రుకలు నలుపు విరిగి యెర్రపడతవి. బొంతు రేగుతవి.

ఇంకా కొందరియందు పైత్యకోశము పనిచేయ లేదు. అప్పుడు విరేచన బద్ధకముయేర్పడుతుంది. అప్పుడుగూడా పొట్ట ఉబ్బుతుంది. మూత్రము ద్వారామాలిన్యములు వెళ్ళిపోవటానికిప్రయత్నిస్తవి. అందువలనఎక్కువ వాసనతోగూడినమూత్రము వెళ్లుతూంటుంది. మలములు, దేహములో నిలిచియుండుటవలన జ్వరము, దగ్గు, ఆయాసము వస్తవి. వాంతులు గూడావస్తవి. ముఖముఉబ్బుతుంది. ఒక్కొక్కప్పుడు నంజుగూడా కనిపిస్తుంది. ఒక్కొక్కప్పుడీ ఆయాసముతోనే ప్రాణము పోతుంది. లేదా ఆబిడ్డ పాలుత్రాగలేదుగనుక నెమ్మదిగా ఆమలాలువెడలిపోయి కొంచెము ఉపశాంతి యేర్పడుతుంది. కాని బిడ్డకు మితము మాలిన ఆకలి. ఏడిచినప్పుడల్లా పాలుపోస్తారు. దానితో తిరిగి అదేరోగము బలము అవుతూ ఉంటుంది. ఇదిగాక మన దేశములో పెక్కలి మందనీ, జమ్మిమవారి మందనీ కొన్ని మందులు వాడుకలో ఉన్నవి. అవి వాడుతారు చాలామంది. అవి తాత్కాలికముగా నాడులను ఉద్రేకింపజేసి మలమూత్రాలని వెలువరిస్తూ ఉంటవి. అందువలన బిడ్డదేహము గుల్లఅవుతూఉంటుంది. ఆమందులువాడిన బిడ్డలు యావజ్జీవమూ రోగులుగానే ఉంటారు. ఆమందులతో నిత్యమూ అవసర మవుతునే ఉంటుంది.

అయితే ఈవ్యాధి పోతపాల బిడ్డలకేనా తల్లి పాల బిడ్డలకు రాదాఅంటే వస్తుందని మొదటే వ్రాశాను. తల్లిపాల పిల్లలకు ఈవ్యాధి ఎందుకు రావలెనంటే దానికీ కారణముఉంది. తల్లులు అందరూ ఒకమోస్తరుగాఉండరు. చాలామంది తల్లులకుకష్టపడి పనిచేసుకోనిదే గడవదు. వారి బిడ్డలకీవ్యాధిరాదు. కొందరు కుసుమకోమలులుంటారు.వారుయెండలోకి రారు. ఇంట్లోయెవరో

వంటలక్కో, నూరేళ్ళ ముసలమ్మో, వంట చేస్తూ ఉంటుంది. బట్టలూ, అంట్లూ నౌకరులు చేస్తూఉంటారు ఆయిల్లాలు భోజనం చేయటం. చీరెలు మడతపెట్టి దాచుకోవటము. మగనికి తమలపాకులకు సున్నము రాచియివ్వటం, నౌకరులమీద పెత్తనము చేస్తూంటుంది. ఎప్పుడన్నా కడుపుతోఉంటే నూడిదలు తినటం, ఇంట్లో వాండ్లమీద విసుక్కోవటం, పడుకొని నిద్రపోవటం, బ్రహ్మప్రళయము మీదబడ్డను కనటం యీ పనులు అమెజీవితానికంతా సరిపోతవి. ఇటైతల్లుల కడుపునపడిన నిర్భాగ్యులకు గూడా లివరుబిళ్ళ వస్తుంది. ఏమంటే తల్లికడుపులో ఉండగానే తల్లి చలన మెరుగదు గనుక వారు క్రొవ్వుతోనే జన్మిస్తారు. తరువాతగూడా తల్లికి తగినంత చలన ముండదుగనుక ఆపాలలో జీర్ణము కాదగినంత ప్రాణవాయువు చేరియుండదు. క్రొవ్వేమెక్కువగానే ఉంటుంది. ఏమీపనిలేదు గనుక పాలుగూడా మెక్కువతూరులేయిస్తుంది. దానితో పిల్లవాడికి లివరుబిళ్ల అవుతుంది. తగని చికాకు విరేచనా లెక్కువగా అవుతూఉంటవి గనుక అమితమగుఆకలిని. అందువలన యింకా యింకా పాలిస్తుంది; యింకా యింకా రోగము మెక్కువ అవుతూ ఉంటుంది.

ఇంకా కొంతమంది తల్లులున్నారు. వారిపాలు సహజముగానే చిక్కగా ఉంటవి. దానికి ఎక్కువ కూరకాయలు తినాలనీ, పిండిపదార్థములు, పప్పుపదార్థములు, చమురుపదార్థములు బాగా తగ్గించాలని యిదివరకే వ్రాసియున్నారు. చిక్కనిపాలుగల తల్లులు తమ బిడ్డలకు మధ్య మధ్య నారింజరసమో, టొమాటో రసమో, అదీ కాకపోతే యింతకూరవార్చిన నీళ్ళో, అప్పుడప్పుడు యిస్తూవుండాలి. మధ్య మధ్య కొబ్బరినీరుకూడ యివ్వవచ్చును. తాము స్వయముగా మలబద్ధకము లేకుండా చేసుకోవాలి అప్పుడు మరి బిడ్డలకు లివరుబిళ్ళ కాదు.

కనుక బిడ్డకు లివరుబిళ్ళ రాకుండానే చేసుకొనే పద్ధతి వ్రాసినాను. ఇక తీరా లివరుబిళ్ళ వచ్చిన తరువాత యేమి చేయాలో వ్రాస్తున్నాను.

లివరు కనిపించిన ప్రతిబిడ్డకు ఆకలి యెక్కువగా ఉంటుంది. అంటే పైత్యరసము ప్రేగులలోనికి యెక్కువగా ఊరటంవలన ప్రేగులు ఉడుకెత్తిపోతవి. అందువలన అక్కడి ఆమత్వచము అనే పేరుగల శ్లేష్మపుపొర కాలిపోతుంది. అందువల్లనే మంటపుట్టుతుంది. ఆ మంటవలన బిడ్డ యేడుస్తూఉంటుంది. మాటలు వచ్చిన పిల్ల అయితే అన్నమో రామచంద్రాఅని యేడుస్తూ ఉంటుంది. ఇది నిజమైన ఆకలిఅని యేతల్లి అయినా అనుకొని యేడిచినప్పుడల్లా ఆహారము యిచ్చిందంటే ఆ బిడ్డ దక్కదు.

అందువలననే లివరు అందు స్ప్లీన్ బిళ్ళలున్న బిడ్డలుగల తల్లులు ఆ బిడ్డల యేడుపు వింటూనే ఉండాలిసివస్తుంది. ఆ బిడ్డ బ్రతుకాలనే అనుకొంటే బిడ్డకు మితముగానే పాలు యివ్వవలసినది. అనగా దినమునకు 3 తూరులకన్న తల్లి పాలు యివ్వవద్దు. పోతపాలపిల్ల అయిన యెడల ఆ పాలుగూడా దినానికి 3 తూరులుకన్న పోయవద్దు. ఇంకా 1, 2 తూరులు కూరవార్చిన నీళ్లుగాని, తియ్యని నారింజరసముగాని, బత్తాయి, కమలా, చిన్న ద్రాక్షరసముగాని పోయవచ్చును. ఇవిగాక యెన్నితూరులుపిల్ల యేడిచినా మంచినీరు మాత్రమే యివ్వవచ్చును. లేదా యితరవిధముల సముదాయించవలసినదేగాని ఆహారము మాత్రము యివ్వటానికి వీలులేదు.

అన్నముతినేపిల్లలకు వెంటనే అన్నము ఆపివేయాలి. ఆయన్నము కొరకు ఆబిడ్డ యెంతైనా

క్షోభపడుతుంది. కన్నతల్లి ఆ క్షోభ చూడ లేక పోతుంది. ఆక్షోభచూచిన సహింపవలసినదే గాని యెంతమాత్రం చలించి అన్నం పెట్టినా ఆబిడ్డ ప్రాణానికి నీళ్లు వదులుకోవలసినదేను. ఈ నియమము తెలియకపోబట్టి యేవైద్య విధానమూ యిట్టి బిడ్డలను బ్రతికింపలేకపోతోంది. అయితే యేమి ఆహారము యివ్వాలే అనేప్రశ్న వస్తూంది. రోగలక్షణములు పూర్తిగా తగ్గి బిడ్డవెంట్రుకలు నల్లబడి, పెదవులు, నాలుక యందుండెడి రక్తము, ఒంటిరంగుతగ్గి మామూలు రంగుకు తగ్గేవరకూ ఆబిడ్డకు తియ్యని నారింజ రసమో, బత్తాయి,కమలాపండ్లరసమో యిస్తూ ఉండవలసినది. అప్పుడప్పుడు కూరవార్చిన నీళ్లు గూడా ఆహారముగా యివ్వవచ్చును.

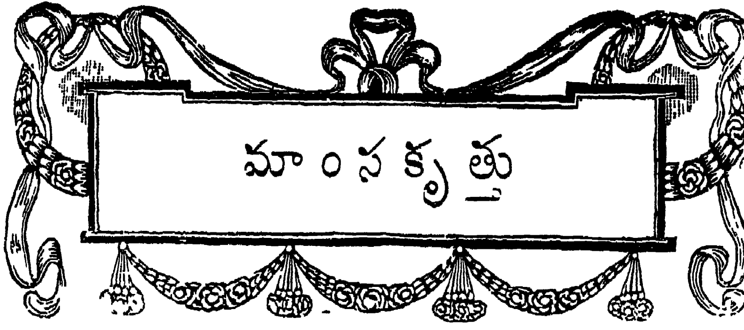
ఉదయం 1 తూరి సాయంత్రం 1 తూరి బిడ్డను 5, 6 నిమిషములు చన్నీటితో కటిస్నానము చేయించి వెంటనే అరగంట యెండలో త్రిప్పు చుండవలెను. సాయంత్రపుయెండ బిడ్డకు యెంత యేని మేలు చేయును. వేసంగి కానియెడల బిడ్డను దినమునకు 2, 3 గంటలైనను సాయంత్రపు యెండలో నుంచవలెను.

దినమునకు 4 తూరులు నీలిరంగు సీసాలో పోసి యెండలో 5, 6 గంటలు కాచిన నీటిని తేపకు $\frac{1}{4}$ ఔన్సు చొప్పున త్రాగించుచుండవలెను.

మలబద్ధక మున్నప్పుడెల్ల బిడ్డకు 2 పైంటుల నులి వెచ్చని నీటితో దినమున కొకతూరి యెనిమా చేయించుచుండవలెను.

వారమునకు 2, 3 తూరులు బిడ్డకు 110 డిగ్రీల వేడినీటితో కటిస్నానము 15 నిమిషములు చేయించి చన్నీటితో చెమటపోసిన భాగము లెల్ల కడిగి తుడిచి తరువాత 5, 6 నిమిషముల పరిమితిగల చన్నీటికటిస్నానము చేయింపవలెను. ప్రతిదినమునకు 1,2 తూరులు లివరు భాగమున వేడినీటితో కాచవలెను. లేదా 8 $\times$ 6అంగుళ ముల రబ్బరుతిత్తిని సంపాదించి దానిలో సగము వరకు వేడినీటితోనింపి బిరడాపెట్టి ఆతిత్తిని లివరు భాగముమీద 20,30 నిమిషము లుంచవలెను. తరువాత ఆభాగమును చన్నీటిలో బాగాకడిగి తుడువవలయును. ఈవేడినీటికాపు ప్రతిదినమూ చేసే 2 కటిస్నానములకు ముందుగా చేయుచుండ వచ్చును. వేడినీటితిత్తి లివరుభాగమును తప్పి ఆవల యీవల వ్యాపించియున్నను ఫరవాలేదు. ఇన్నిచేసినను 2,3 నెలలవరకును సుగుణముకని పించక పోవచ్చును. ఆతరువాత నయమయ్యే వ్యాధికాదిది. అందువలన చాల ఓర్పుగలవారికి మాత్రమే యిందలిలాభము లభించును. రోగము పూర్తిగా నయమై వెంట్రుకలు నల్లగా గుబురుగాపెరిగి, నోరుబాగానల్లపడి, కన్నులలో బాగాకాంతి ప్రవేశించి, ఆకలి సహజస్థితికి తగ్గి పోవుటకు దాదాపుసంవత్సరముపట్టును. ఈసంవత్సరకాలమునూ, తల్లి బిడ్డనుగురించి నిరంతరము జాగరూకత వహించి, దయతోను ఓర్పుతోను అసిధారావ్రతముగా చికిత్స చేయవలెను. యేమాత్రపుజాలికిని చోటుయివ్వరాదు. ఈలోపల యెన్నితూరులో నంజు చూపుతుంది. ఎన్ని తూరులో దగ్గు,ఆయాసమూ వస్తుంది. అప్పుడెల్ల గొంగళిచుట్టలువేసియో, వేడినీటి కటిస్నాన ములుచేయించియో, ఉపవశింప జేసియో తగ్గించు కొనుచుండవలెను.

ఈ విధముగా నేను అనేకుల కీవ్యాధి నయము చేసియున్నాను. ప్రత్యక్షములో అనుభవము మీదనే యీ వ్యాసమునందలి ప్రతి అక్షర మును వ్రాసియున్నాను. కనుక యీ విధానము అవలంబించి తమబిడ్డల ఆరోగ్యమును కాపాడు కొనవలయును.



మాంసకృత్తు

దేహపోషణకు అవసరమా?

వేమూరి రామమూర్తి, బి. ఏ.

మాంసకృత్తులు జాంతవాహారములలోను, శాఖాహారములలోను కలవు. ఆహారములందలి ప్రతి జీవాణువులోను మిళితమైయుండి మానవుల కుజ్జీవనము కలిగించును. మాంసకృత్తులలో బొగ్గు జలవాయువు, నత్రజని, ప్రాణవాయువు, గంధకము యెక్కువ పాళ్లలో కలసియున్నవి. గంధకము ఘనరూపముననో, ద్రవరూపముననో మాంస కృత్తులలో కలసియుండును.

పెరుగుట కుపయోగించు ఆహారమునుండి శాకములు మాంసకృత్తులను స్వీకరించి మన కిచ్చుచున్నవి జంతువులలో సట్లు శాకపోయినను శాకములనుండియే మాంసకృత్తులు వచ్చును.

శాకసంబంధమైన మాంసకృత్తులు:—ఇవి ఫలరసములలోని శ్వేతధాతువులోను, కూరలు పెరుగుట కుపయోగించు ఆహారములోను, గోధుమ మొదలగు ధాన్యములందలి జిగటపదార్థములోను, బటానీలు చిక్కుడుగింజలు మొదలగువానిలోను, విత్తనపుగింజల మొలకలలోను గలవు

జంతుసంబంధమైనమాంసకృత్తులు:-పాలమీగడలోను, జున్నులోను, కోడిగుడ్డులోని తెల్లని భాగములోను, జంతువుల మాంసములోను, చీములోను, రక్తములోను కలవు.

మాంసకృత్తుఆహారము జీర్ణమగునప్పుడు దానియందలి యామినోఆమ్లములును, తదితర మూలపదార్థములును విడిపోవును. ఈ ఆమ్లములు జీర్ణక్రియవలన ఉద్భవించినవి కావనియు, మాంసకృత్తు ఆహారములం దదినరకే కలసియున్నవనియు శాస్త్రజ్ఞులచేత కనుగొనబడినది. యామినోఆమ్లములు గడ్డలుగా పేరుకొను స్వభావము గలవిగానుండును. మాంసకృత్తులు మాత్రము అటులనుండ నేరవు. మాంసకృత్తు ఆహారములో సులభముగా యామినోఆమ్లపు గడ్డలు కరగిపోవును. మాంసకృత్తు ఆహారములు తమయందు యామినో ఆమ్లము లెంతెంతగా గలవో దానిని బట్టి వేరువేరుగానుండును. రాసాయనికముగాగూడ వేర్వేరు గుణములను గలిగియుండును. జీవించుటకును పెరుగుటకును జాంతవదేహము తనకు కావలసినంతవరకు మాంసకృత్తులు రక్తకుటికలను, సేంద్రియ పదార్థమును నిర్మించుకొనును. మాంసకృత్తులను యామినోఆమ్లములుగా మార్చుటకు చాల తక్కువశక్తి వ్యయమగుచున్నదని శాస్త్రజ్ఞులు కనుగొనిరి. దేహకుటికలను శుద్ధిచేయుటకును, క్రొత్తకుటికలను సృష్టించుటకునుగూడ తక్కువ శక్తి వినియోగపడుచున్నది.

మాంసకృత్తు ఆహారములలో యామినోఆమ్లములును మరికొన్ని యితర మూలపదార్థములునుగలవు. ఒకే మాంసకృత్తుఆహారము తినుటకంటె రెండు, మూడు మాంసకృత్తు ఆహారములను భుజించినయెడల ఒకదానియందు లోపించిన పోషకపదార్థములు మరొక దానియందుండును. కాబట్టి మాంసకృత్తుఆహారములను కలపి ఒకపూటలోనే భుజించ నవుసరము లేదు. రేపొక ఆహారము, మాపొక ఆహారమో లేక దినమునకొక ఆహారము మార్చి భుజించుటో లేక యే మాసములో దొరకిన ఆహారము నా మాసములో భుజించుటో చేసిన జాలును. అనగా సంవత్సరము పొడవునను ఋతువునుబట్టి సహజముగా దొరకెడి ఆహారములను భుజించుట మంచిది. ఆ విధముగా మాంసకృత్తు ఆహారములన్నిటిని తినుట కవకాశము కల్గును. యేరుతువులో, యే దేశములో, యేస్థలములో యేయే ఆహారములు దొరకునో అవి తినుటయే ఆరోగ్యదాయకము. విదేశీయ అప్రాకృతాహారములు అనర్థదాయకములు.

మాంసకృత్తులలోని మూలపదార్థములు కొద్దిదామాయిషాలలో మార్పులను కలిగియున్నవి

బొగ్గు	నూటికి 50	నుండి	55 భాగము లవరకు నుండును.	
ప్రాణవాయువు	,, 19	,,	24	,,
జలవాయువు	,, 6.6	,,	7.3	,,
నత్రజని	,, 15	,,	19	,,
గంధకము	,, 0.3	,,	2.4	,,

శాఖసంబంధమైనటువంటివిన్ని, జాంతవసంబంధమైనటువంటివిన్ని మాంసకృత్తు ఆహారములలోని మూలభూతములను వేరుపరచి వానికలయికను కనుగొనిరి. వానిలో కొన్నిటినిమాత్రమిూదిగువ నుదహరించుచున్నాను

మాంసకృత్తు ఆహారము	బొగ్గుకణములు	జలవాయు కణములు	నత్రజని కణములు	ప్రాణవాయుకణము	గంధకపుకణములు	కణముల మొత్తం
కోడి గ్రుడ్డుచొన	204	322	52	66	2	646
గుమ్మడివిత్తుయొక్క మొన (మొలక)	202	481	90	83	2	948
గుఱ్ఱపురక్తములోని హెమోగోబ్లిను	680	1098	210	241	2	2231
కుక్కరక్తములోని హెమోగోబ్లిను	726	1171	194	214	3	2308

వివిధ వృక్షములందును, జంతువులందునుగల మాంసకృత్తులలోనిమూలపదార్థములు వేర్వేరు కలయికలలోను పరిమాణములలోను వుండును. మాంసకృత్తు ఆహారము లన్నియు ఒకవిధముగా వుండుననియు, యేదియైనను ఒకటేననియు తలచరాదు. మాంసమునందు నత్రజనియెంతకలదో తెలిసికొని దానిని 6.25 చే హెచ్చించినయెడల (multiply) ఆ మాంసములోని మాంసకృత్తు వచ్చును. మాంసమునందు జిగటపదార్థ మెక్కువగానుండును. మాంసకృత్తులోని పోషక

గుణముకంటె జిగటపదార్థములో వ్యతిరేక స్వభావముగలదు. మాంసములో జిగటపదార్థ మెంతయెక్కువగా నున్న పోషకస్వభావ మంత తక్కువగా నుండును. ఆహారములను వేపుడు వేసియు, వండియు కృత్రిమముగా తయారు చేసినప్పుడు వానియందలి పోషక స్వభావము తగ్గిపోవును.

పచ్చిపాలలోను, అప్పటికప్పుడు కోసితెచ్చిన పండ్లలోను, మాంసకృత్తునకుతోడు క్షారస్వభావముకూడనుండును. పచ్చిమాంసములోకంటె పండ్లయందును, కూరలయందును, పచ్చిపాలయందును గల మాంసకృత్తు చాలమంచిదియు ఆరోగ్యదాయకమును నైయున్నది.

జంతువుల యెముకలందును, కండరబంధనములందును, సంధిబంధనములయందును కొలోజన్ (Collagen)అను పేరుగల పీచుపదార్థముండును. దీనిని నీటిలో వేసి ఉడుకపెట్టినప్పుడు జలేటిన్ అనుపేరుగల రుచిలేని జిగురుపదార్థము తయారగును. ఈ జలేటిన్‌నందు మాంసకృత్తునందున్నట్టి మూలవస్తువులే గలవు. జలేటిన్ నందంగారము తక్కువగాను, ప్రాణవాయు వెక్కువగాను గలదు. జంతుదేహమునందు, మాంసకృత్తును విశ్లేషముజేసి దేహమున కుపయోగకరముగా జేయుటకు జలేటిన్ మొదట ఆవశ్యకమైయున్నది. అందువలన మాంసకృత్తువలన కలుగు వేడికన్న జలేటిన్ వల్లకలుగువేడి చాల తక్కువగానుండును. మాంసకృత్తువలన జలేటిన్ సంబంధమగు పదార్థములు తయారగుననియు, జలేటిన్ వలనమాత్రము మాంసకృత్తేమియు కలుగదనియు పరిశోధనలవలన తేలినది. దేహమునందు తగ్గిపోయిన మాంసకృత్తును భర్తీ చేయుటకు కొద్ది మాంసకృత్తును, దానికితోడుగ కొంచెము జలేటిన్‌ను చేర్చినయెడల దేహము నందుండవలసినంత నత్రజని తయారగును. దేహమునందుండెడి మాంసకృత్తును కుళ్లకుండునట్లు అపుటకు జలేటిన్ శక్తివంతమైయున్నది. మాంసకృత్తును కుళ్ళకుండ చేయుటకు పిండిపదార్థములకును, చక్కెరపదార్థములకును, క్రొవ్వుపదార్థములకునుకూడ శక్తికలదు; కాని జలేటిన్ నందీశక్తి యెక్కువగా గలదు

కండరములందు మాంసకృత్తు ప్రధాన ద్రవ్యము. అందువలన శారీర శాస్త్రము వ్రాసిన ప్రారంభకులు కండరశక్తి మాంసకృత్తువలననే కలదని అపోహపడసాగిరి. వారిలో బారన్ వాన్ లీబిగ్ అను నాతడు ఆహారపదార్థములను నత్రజని లేని క్రొవ్వు, పిండిపదార్థములు, చక్కెర వంటిపదార్థములను శ్వాసాహారములనియు; మాంసకృత్తు వంటి పదార్థములను బంధన ద్రవ్యములనియు పేర్కొనెను. అనగా క్రొవ్వు మొదలగు నత్రజని రహితాహారములు వేడిని కలిగించుననియు, మాంసకృత్తు శక్తిని కలిగించుననియు చెప్పియున్నాడు. కండరములతో పనిచేసినప్పుడు దేహమునుండి చాల స్వల్పముగా మాత్రమే నత్రజని వెడలిపోవును. అంగారకామ్లము (Carbonic acid) దేహము నుండి వెడలుటయు, ప్రాణవాయువును స్వీకరించుటయు, పనిచేయునప్పు డెక్కువగును. కనుక కండరశక్తి నత్రజని రహితాహారము వలననే కలుగునని తేలుచున్నది. మాంసకృత్తు కణమునందలి అంగారము, జలవాయువులయందు కొంతభాగము దేహమునందే దహింపబడును. పోగామిగిలిన అంగారము, జలవాయువు, ప్రాణవాయువులతోకూడిన మాంసకృత్తు దేహమునందు దహింపబడక నిలచిపోవును. మూత్రపిండములు,

పై త్యకోశము ఆక్షేపించిన మాంసకృత్తును వెలు వరించును. మాంసకృత్తే ప్రధానముగాభుజించు వారు వ్యాయామము చేసినప్పుడు వారుతినిన మాంసకృత్తునుండి పరోక్షముగా స్వీకరింప బడిన పిండి, చక్కెర పదార్థముల వలననే ఆశక్తి కల్గుచున్నది. కాని మానవుడు పిండి, చక్కెర, క్రొవ్వుపదార్థములు తినినప్పుడు అవిసూటిగాశక్తి గామారును. మాంసకృత్తుతినినప్పుడు అందుండి శక్తికలుగుటకు ముందే వేరొకమార్పు కలుగ వలసి యున్నది. ఇది శారీరక క్రియలయందు యెక్కువ వ్యయకరమయినదై యున్నది అందు వలన కేవలముమాంసకృత్తుపదార్థముల తినిశక్తి సంపాదించవలె ననుకొనుటకన్న స్వాభావికాహార ములు అనగాపండ్లు, చమురుగలకాయలు, ధాన్య ములు, కూరగాయలు యుక్తమైనంత తినుచూ అవసరమైనంత మాంసకృత్తునుగూడ తినుట మంచిది. మాంసకృత్తు దేహ నిర్మాణమున కుపయోగించుట నిజమేగాని దేహమునందు పిండి, చక్కెర, క్రొవ్వుపదార్థములు మాత్రమే శక్తికలిగించునవై యున్నవి. దేహమునందలి ధాతువులు అవయవములు అనగా వానిలో నుండు కుటికలు జీవించుటకు మాంసకృత్తవసర మనియు యెంతమాంసకృత్తు తినిన అంతమంచి దనియు పూర్వకాలమున అపోహ పడుచుండెడి వారు. మనము పీల్చుగాలిలో నత్రజని యెంత యుండునో విడుచుగాలిలోగూడ దాదాపుగా నంతయే యుండును. అందువలన దేహమునందు యెక్కువగా నత్రజని నిలువయుండుట లేదని తెలుచున్నది. దీనినిబట్టి మాంసకృత్తే ఎక్కువగా తినవలసి యుండునని పూర్వులు భ్రాంతిపడిరి. నిజమేమనగా మాంసకృత్తును ఎక్కువగా తిని నప్పుడు మన దేహమునుండి నత్రజని ఎక్కువగా వెడలిపోవును. కనుక దేహమునకు అధికమగునత్రజని అవసరములేదని మనవాదము. మాంసకృత్తును ఎక్కువగాతినుటవలన దేహమునకుకీడేగాని మేలు లేదు దానినెక్కువగాతినినప్పుడు దేహమునుండి దానిని వెలువరించుటకు అనవసర మగు శ్రమ కలుగును.

దేహమునందు చలన ధాతువులలో నే సాధారణముగా మార్పు కలుగుచుండును. జీవ కణములలోని మాంసకృత్తు వలన మాత్రము దేహమునందు నిర్మాణముగాని, నిర్మూలము గాని కలుగుటలేదని నూతన పరిశోధనల వలన తెలియుచున్నది. జీవకణములలోను, ధాతువుల లోనుగలమాంసకృత్తెట్టిమార్పునుచెందుటలేదు గాని, వానియందు లోపల బయట మాంసకృత్తు పదార్థము ప్రవహించుటవలన మార్పులు కల్గు చున్నవి. ఈ మార్పు జీవకణముల నడుపునం దుంచును. మాంసకృత్తాహారము భుజించినప్పుడు నత్రజని యెక్కువగా బయటికివెడలిపోవును. దీని వలన మాంసకృత్తు అంతయెక్కువగా అవసరము లేదని తెల్లమగుచున్నది.

మాంసకృత్తు జీర్ణమైన తరువాత రక్తముగాను, శోషరసముగాను మారును. కణముల చుట్టి యుండు ద్రవములు వృద్ధియగును. అప్పుడు మాంసకృత్తు కణముల విశ్లేషము నొందించి జీర్ణము చేసుకొనుటకూడ వృద్ధియగును. కణము లందుగల మాంసకృత్తు మాత్రము కుళ్లుట లేదు. మాంసకృత్తు కణములు మొదట పగిలి, జీవకణముల సహాయమున అంగారకామ్లము గాను, మూత్రముగాను మారును. దేహము నందు మాంసకృత్తెక్కువగా నున్నప్పుడు పనికిమాలిన పదార్థములతోగూడి నత్రజని కొంతవరకు బహిష్కరణము నొందును. మాంస కృత్తు కణములలో మిగిలిన భాగము నిలచి

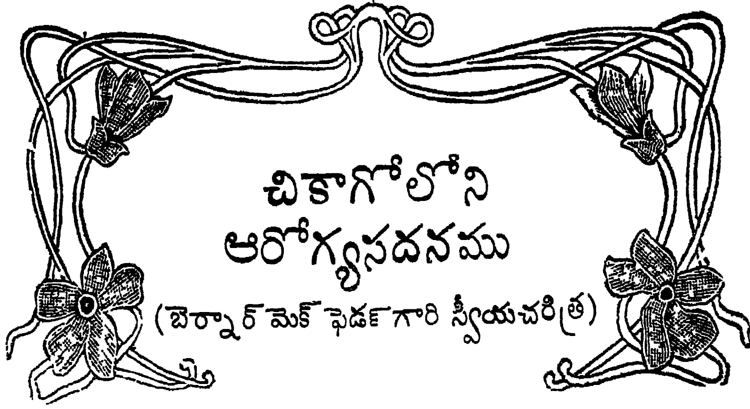
పోయి దేహమునందు నిల్వయుండెడి ధాతువులలో చేరిపోవును. ఉపవాస కాలమునందును, మాంసకృత్తు లేని ఆహారముల భుజించునప్పుడును నిల్వయున్న మాంసకృత్తు తిరిగి వినియోగమునకు వచ్చును. దేహక్రియలయందుగల్గు ధాతునష్టమునకు ఒకటి లేక రెండు ఔన్సుల మాంసకృత్తెప్పుడును కావలసియుండును. అంతకుమించి మాంసకృత్తుతో నేమియు పనిలేదు. ఈవిషయములో దేహమునొక రైల్వే ఇంజనుతో పోల్చవచ్చును. ఇంజనులో బొగ్గువేసి నిల్వయుంచుకొని ఖర్చగు కొలదిని తిరిగి వేసుకొనుచుందురు. అటులనే మాంసకృత్తు యెక్కువయున్నప్పుడు ఖర్చుకాగా మిగిలినదానిని అవసరమైనప్పుడెల్లను దేహము వాడుకొనుచుండును. శారీరశాస్త్ర రీత్యావిచారించిన మాంసకృత్తులో 50 మొదలు 55 భాగములవరకు అంగారమున్నప్పటికి అది దేహమున కెక్కువగా అవసరము లేదు. దీనికంటె తుల్యమైన చక్కెర, పిండిపదార్థము లెక్కువగా పనికివచ్చును. తుల్యమైన కొవ్వు పదార్థముతో రెట్టించిన ఉపయోగముండును. నత్రజని రహితాహారముల కంటె శక్తి నిచ్చు దానినిగా మాంసకృత్తాహారము నేల గణించవలెనో నిర్హేతుకముగా నున్నది. కొవ్వు, పిండి, చక్కెర పదార్థములు దేహమునందు దహనక్రియనుపొంది కండరశక్తి నిచ్చుచున్నవని యిదివరకే తెలిసికొని యుంటిమి. మాంసకృత్తుకణములు విశ్లేషము నొందునప్పుడు నత్రజని పదార్థములెక్కువగా విచ్ఛిన్నమై దాని యందలి అంగారకణము లుపయోగమునకు రావలెను. ఈ క్రియ జరుగుటకు చాలశక్తి నష్టమగుటయేగాక కాలేయమునకు మూత్రపిండమునకు తదితరావయవములకు అనవసరముగా అధికశ్రమగల్గును. (ఫలము స్వల్పము కష్టమపారము) మాంసకృత్తు కణమునందలి అంగారమును దేహోపయోగమునకు తీసుకు రావలయుననిన బహిష్కార్యపయవములను బలవంతపెట్టి అధికశ్రమ చేయించవలసి యుండును.

[93 వ పేజీ తరువాయి]

అక్కడవారమున కొకసారి వ్యాయామచికిత్సను గూర్చి నే నుపన్యసించుచుండెడివాడను. ఉపన్యాసములకాయూరిపెద్దలుగూడ వచ్చుచుండెడివారు. ఈఉపన్యాసములకు నే నెక్కువతయారు కావలసియుండెడిది కాదు. అంతవరకు నాకు తెలిసిన విషయములే అత్యుత్సాహముతో నేను చెప్పుచుండెడివాడను. నాశరీరము మంచి ఆరోగ్యముగా నుండెడిదిగాన మనస్సుగూడ బహు నిర్మలముగా నుండెడిది. అట్టి తరి నేజెప్పువిషయములు ప్రేక్షకులకు తప్పక ఆనందము కలుగజేసెడివి.

కొన్నిసమయములలో నామనస్సున కుత్సాహముండెడిదికాదు. దానికి కారణము నేనుచేయు ఆహారపరిశోధనలు, నాసంస్థనడుపుటలో నాకు గలుగు మనోవ్యాకులతలు.అయినను నాఉపన్యాసములు మామూలుగానే జరుగు చుండెడివి. నా ఆరోగ్యము బాగుండు సమయములో నాకుండు సంతోషము, నేనిచ్చు ఉపన్యాసములలోని పటుత్వము వర్ణనాతీతము.

ప్రజాభివృద్ధికొరకు పనిచేయుటలోనుండు నుత్సాహమునం దొక అందమున్నది. అట్టి ప్రజాసేవ వలన మనజన్మ సార్థకమగుచున్నదని తృప్తి యుండును. మన మేపని చేసినను అది మనస్ఫూర్తిగాచేసినచో దానివలన ఒకవిధమైన సౌఖ్యము మనకు కలిగితీరును.



చికాగోలోని ఆరోగ్యసదనము

(బెర్నార్ మెక్ ఫెడన్ గారి స్వీయచరిత్ర)

చెన్నుభొట్ల భానుమూర్తిగారు, బి. ఎ., యల్. టి., యన్. డి.

బాటిల్ క్రీక్ (Battle Creak)లో నే నుండు రోజులలో చాల కష్టపడి పనిచేసెడి వాడను. అయితే పత్రికలు మటుకు రెండే ప్రచురించు చుంటిని. 'వ్యాయామ పత్రిక' ఒకటి 'అందము ఆరోగ్యము' రెండవది. ఈ రెండు పత్రికలను బహుజాగ్రత్తగా చూడవలసివచ్చుచుండెడిది. మామూలుగా వ్రాయుచుండెడి 'ఆహారము పరిశ్రమ' మొదలగు వానిని గూర్చిన వ్యాసములు గాక ప్రతి పత్రికలోను ఒక తమాషాయైన కధకూడా వ్రాయుచుంటిని. వ్రాయుటకాదు; నేనుచెప్పుట మరొకరు వ్రాయుట నా కప్పటి నుంచి యలవాటు పడినది.

ఈ తమాషా కధలు వ్రాయుటలో కధాంశమును ముందు బాగుగ నాలోచించెడి వాడను. ఆలోచనకు పూర్వము యెక్కువదూరము నడచి వచ్చు చుండెడివాడను. ఈ నడకలో మనస్సున కొక వికాసము కలిగి మంచియూహాలు తట్టెడివి. శుభ్రమైన గాలిలో చాలదూరము నడచినచో మెదడు వికాసముజెంది ఊహాపరంపరలు పొంగి పొరలుచూ వచ్చుచుండును. అట్టి సమయములో ననేక క్లిష్టసమస్యలు సులువుగా తేలిపోవుచుండెడివి.

ఒక్కసంగతి నాకిప్పటికిని జ్ఞాపకమున్నది. నా పత్రికలకు కొన్నివ్యాసములు సకాలములో నివ్వలేక పోయితిని. అప్పుడు మామూలుకంటె యెక్కువదూరము నడచివచ్చి వెంటనే వెయ్యిమాటలుగల వ్యాసముల రెంటిని నాలుగు గంటలలో చెప్పగల్గితిని. వ్రాసిన వ్యాసములు సామాన్యముగానే యున్నను అవి చాలా బాగున్నవని నామూరుపేరున కనేకమంది పాఠకులు వ్రాసిరి.

నేను నిజముగా నాటకములే వ్రాసియుండినచో గొప్ప నాటకకర్తలలో నొకడనై యుండెడివాడను. అదేమి ఆశ్చర్యమోకాని వ్రాయుటయనిన నాకు చాలసంతోషము. ఒకకథవ్రాయునపుడు ఆకధలోనిపాత్ర లనుభవించు సుఖదుఃఖములు కధకుడుగూడ అనుభవించుచుండును.

ఆ రోజులలో అపక్వాహార సిద్ధాంతములగూర్చి కొన్నిపరిశోధనల గావించితిని. ఈ అపక్వాహారము తినుటవలన నాకు కలిగిన శక్తి సామర్థ్యములు వర్ణనాతీతములు. ఒకచోట ఉపన్యాసము నిచ్చిన తరువాత ఒక మోకాలువంచి రెండవ కాలును యిరువది ఐదుసారులు త్రిప్పగలిగియుంటిని. ఇదంతయు అపక్వాహారము యొక్క మహిమయే.

సామాన్యముగా ఉపన్యాసములలో శక్తి సామర్థ్యములు చూపుపరిశ్రమలుచేసిచూపెడివాడను· లావాటి త్రాడును అవలీలగా త్రెంపెడివాడను·

బల్లమీదుగా కాళ్లుదగ్గరగా పెట్టి నిలువబడి దేహ మును ముందునకు వంచెడివాడను. పాదహస్తాస నము వేయుచు చేతివేళ్లసందున పూచికపుల్లల నుంచుకొని వంగినపుడెల్లను పంటితో ఒక్కొక్క పుల్లను తీసెడివాడను.

నడకపరిశ్రమయందు నాకు చాలప్రీతి. ఇతర పరిశ్రమ యేది చేయుచున్నను ప్రతిదినము తప్పక నడచుచుండుటయే నేను మంచి ఆరోగ్య వంతుడనుగా నుండుటకు ముఖ్యకారణము.

నేనుండుబసకు యెనిమిది మైళ్లదూరములో పెద్ద కోనేరు గలదు. ఒకప్పుడు ఆకోనేటివర కతి వేగ ముగా నడచియుంటిని. అది శీతాకాలము. భూమి మీద ఒకఅంగుళము మందముగా మంచు పేరు కొని యున్నది. నడకవలన నాదేహమున కలి గిన వేడిని తగ్గించుటకై కోనేటిలో ఒకసారి యీదనిశ్చయించి నీటిలో దిగితిని ఒకసారి కో నేటిచుట్టును యీది గట్టుకురాగానే నీటియందు కంటె బయట చలియెక్కువగా నున్నట్లు తోచి నది. తిరిగి వెంటనే నీటిలోని కురికితిని. తనివి తీర యీది గట్టెక్కితిని. అంతట చలి అపరిమిత ముగా వేసినది. వెంటనే దుస్తులు వేసుకొని పరు గిడ నారంభించితిని. ఎంతపరుగెత్తినను శరీరము నకు వేడికలుగదయ్యెను. దీనివలన ప్రమాదము కలుగలేదుగాని ఈ యీతవలన ఒకవిషయము తెలుసుకొంటిని. శీతలోదకములో యెక్కువ సేపుండినచో తిరిగి శరీరమునకు వేడిమి రాకపో వచ్చును. అది ఒకప్పుడపాయకరము కావచ్చును.

కొన్ని సంవత్సరముల క్రితము జరిగిన సంగతి నాకప్పుడు జ్ఞప్తికివచ్చినది. ఎంత చల్లని నీరైన నను తన నేమియు చేయదని యొకవస్తాదు 58° F వేడిగల (సుమారు మంచుగడ్డంత చల్లగా నుండు నీరు) నీరుగల తొట్టిలో 30 నిమిషములు స్నానముచేసినాడు. వెంటనే వాని ఊపిరితిత్తులు చెడిపోయి న్యూమోనియాతో బాధపడినాడు. అత డొక వార ముపవసించినగాని స్వస్థతచెంద లేదు.

బాటిల్ క్రీకులో మరొక ఆరోగ్యాశ్రమ ముండు టచే మా ఆశ్రమములో చేరవలెననుకొని పొర బడి కొంతమంది వారి ఆశ్రమమునకు పోయెడి వారు. కాని కొద్దిరోజులలోనే పొరబాటును గ్రహించి తిరిగి వారెన్నిచెప్పినను వినక మా ఆశ్రమమునకే వచ్చెడివారు. వారి ఆశ్రమము లోనివారుకూడ కొందరు మా ఆశ్రమమునకు వచ్చెడివారు

మా ఆశ్రమములోని పద్ధతులకు వారి ఆశ్రమ ములోని పద్ధతులకు కొన్ని భేదములుగలవు. వారి ఆశ్రమములో కొన్ని మందులుకూడ వాడెడివారు. అందుచేత మందులు వాడని మా ఆశ్రమ పద్ధతుల గ్రహించుటకును, మా ఆరోగ్య సూత్రములయందు నమ్మకము కలుగుటకును రోగులకు కొంత కాలము పట్టెడిది.

ఈ బాటిల్ క్రీక్ లో మా ఆరోగ్యసదనములో మొదట ప్రవేశించునప్పుడు ఆభవనమును కొను టకుగూడ సావకాశము గలదు. అక్కడ మేము రెండు సంవత్సరము లుండుసరికి మాకు చేకూ రిన జయమువలన యీ భవనము కొనవలయు ననియే నిశ్చయించుకొంటిమి. కాని యీ గృహ యజమాని యీ భవనమునకు తగనిధర చెప్పి నాడు. ఆక్రయము యిచ్చుటకు మేము నిరాక రించి మరొక ప్రదేశములో యింకొక భవనము కొరకు ప్రయత్నము చేసినాము. చికాగోనగర ములో నెం. 42 రు వీధిలో మనోహరమైనచోట పెద్దకోనేటి ఒడ్డున సరసమైన ధరకొక భవనము కొనుటకు నిశ్చయించుకొంటిమి. బాటిల్ క్రీక్

నుంచి చికాగోనగరమునకు మార్చుటకు చాల శ్రమమైనది. ఈ శ్రమకు తోడు నా కితరపను లధికమగుటచే శరీరమునకు స్వస్థత చెడి కొంత కాలము విశ్రాంతి గైకొనవలసిన అవసరము వచ్చినది.

ఆరోజులలో మోటారుబండ్లు వ్యాపకము లోనికి వచ్చుచున్నవి. చికాగో బ్యాటిలుక్రీకుమధ్యన మా రాక పోకల కొక మోటారు బండి కొన నిశ్చయించుకొంటిమి. ఈ ప్రయాణమునకు ముం దొకగంటసేపులో మోటారు నడుపుటను నేర్చుకొంటిని. నాతో యిద్దరు ప్రయాణీకులుం డిరి. దూరము 200 మైళ్లు. ఆరోజులలో సిమెం టురోడ్లులేవు. రోడ్లు గుంటలు, దుమ్ముతో నిండి యుండెడివి. ఈ 200 మైళ్లు ప్రయాణము నాకు 15 గంటలు పట్టినది. ఒకచోట రోడ్డు యెత్తుగా నున్నది. గంటకు 25 లేక 30 మైళ్ళ వేగముగా బండి నడుపుచుంటిని. ముందు చక్ర ములు దుముక నారంభించినవి. మోటారు నడు పుటయందు ప్రవీణతకలవాని కదియొక సమస్య కాదు గాని నాకు మాత్రము బహుప్రమాద కరముగతోచినది. ఒకచోట ఒకగుంటలో బండి పడినది. నాముందర యొక టెలిగ్రాము స్తంభ మున్నది. ప్రక్కన యెత్తైన కంచియున్నది. ఎట్లు నడుప గల్గితినో తెలియదు గాని యీ రెంటిమధ్యగాపోయి చివరకు రోడ్డు యెక్క గల్గితిని.

అప్పుడు నామనస్సులో ఆనందము భయము కూడ కల్గినవి. నాతోడి ప్రయాణీకుల ముఖ ములు భయకంపితములైనవి. నాకాబండి నడు పుట క్రొత్త; ముందు టెలిగ్రాఫు స్తంభము, ప్రక్కన ముళ్లకంచె; చక్రములు పైకి క్రిందికి దుముకుట - ఇట్టి స్థితిలో నాతోడి ప్రయాణీకులు భయపడుటలో యేమియు ఆశ్చర్యములేదు. మోటారు నడుపుట అంతసులభమైన పనిగాదని నేనప్పుడు గ్రహించితిని.

క్రొత్తగా మోటారు నడుపువాడు చాల సంగ తులు నేర్చుకొనవలెను. ఎదురుగా బండివచ్చు నపుడు మనస్సు చెదురును. మనవెనుకవచ్చు బండ్లు కొంతభయము కలుగజేయును. ఈబండ్లను తప్పుకొనుటకు యెంతదూరములో నుండవలెనో కొన్ని సెకనులలో గ్రహించవలసి యుండును. కొద్దికాలములోనే యీమెళుకువలు నేను గ్రహించగల్గితిని. ఏదైన మనస్సునకు శ్రమకల్గి నప్పుడు మోటారుపై షికార్లు నాకు విశ్రాంతి నిచ్చెడివి. నాకారు నెప్పుడు నేనే నడపుకొను చుండెడివాడను. ఇప్పటికిగూడ మోటారులో పోయినను, విమానములోపోయినను వీనిని నేనే నడపుకొనుచుందును.

ఇంక మన ఆశ్రమకథకు మరలుదము. పలుకష్ట ములుపడి చికాగోనగరములోని మాభవనము నకు సాధన సామగ్రినిచేర్చితిమి. ఆభవనములో మారోగులకు చాలినన్ని గదులులేవు. కాని కొన్నిమంచివసతులు గలవు. దేహపరిశ్రమకు కావలసినసాధనసామగ్రి, యీతకు మంచికోనేరు, జలచికిత్సకు కావలసిన పరికరములు పుష్కల ముగాగలవు.

ఆభవనములో వ్యాయామవిద్యార్థులను తయారు చేయుటకు మంచివసతిగలదు. వ్యాయామవిద్యా ర్థులతోపాటునిరౌషధవైద్యులనుగూడ తయారు చేయుచుంటిమి. మొత్తముమీాద చికాగోనగర మున మాకు చాలసానుభూతి కలిగినది. మాసంస్థ అన్నివిధముల జయప్రదముగ సాగినది.

మాభవనములో 1500 మంది ఒక్కసారిగా కూర్చుండుటకు వీలైన విశాలమైనహాలు గలదు.

[90 వ పేజీలో చూడుడు]



"వివిధ జలగుణములు"

డాక్టర్ ప్రతాపగిరి వెంకటసుబ్బయ్యశర్మ, బి. పియి; డి. హెచ్ డి; ఎల్. ఏ. ఎం.

ఇందు వివిధ నద్యుదక గుణములును, కూపాద్యుదక గుణములును, ఆకాశోదక గాంగోదక గుణములును ఇత్యాది వివిధ జలగుణములు వ్రాయబడినవి.

వివిధ నద్యుదక గుణములు:

కావేరీ జలము:—

ఈజలము రుచ్యములై తేలికగ లఘువుగ నుండును. శ్రమను హరించును. అగ్నిదీప్తిని కలిగించును. వాత, గుల్మ, చర్మ, (దద్రు, కుష్ఠు) ఇత్యాది రోగములు హరించును. బుద్ధికి బలమిచ్చును. పైత్య శ్లేష్మగుణములుకల్గియుండును.

కృష్ణోదకము:—

ఈజలము రుచిగాను, వాతగుల్మరోగహరముగను యుండును. జఠరదీప్తి నిచ్చును. కాకజేయును.

గంగోదకము:—

ఇవి స్వచ్ఛముగ పవిత్రముగ నుండును. దాహము, మేహము, తాపము వీనిని హరించి జీర్ణశక్తిని వృద్ధిజేయును. బుద్ధికి బలమిచ్చును. పథ్యకరముగ యుండును. వీనికిగూడ కొద్దిగ వేడిజేయు స్వభావము కలదు.

గోదావరీ జలము:—

ఇవి పైత్యవికారమును, విదాహమును, రక్తపైత్యమును, శ్లేష్మమును, శోష, పాండు, వాత శిరోవ్యాధులను హరించి రుచిని ఆకలివృద్ధిని కలిగించును.

తుంగభద్రోదకము:—

ఈఉదకము త్రిదోషముల హరించి వీర్యవృద్ధి నిచ్చును. ఇవి చల్లగా నిర్మలముగ యుండును.

నర్మదోదకము:—

స్వాదుగ, త్రిదోషహరముగ, వీర్యవృద్ధికరముగ పథ్యముగ యుండును.

యమునోదకము:—

ఇవి స్వాదుగ, మనోహరముగనుండి జఠరదీప్తిని బలమును కాంతిని ఇచ్చును. శ్రమనుహరించును.

సముద్రోదకము:—

ఇవి త్రిదోషకరముగ, అపథ్యముగ యుండును. ఈజలములో స్నానముచేసిన చర్మవ్యాధులు హరించును.

సరయూనది జలము:—

ఇవి త్రిదోషహరముగ, ఆనందకరముగ, చల్లగ నుండును. ఆకలి వృద్ధిపఱచును. బుద్ధికి, ఇంద్రియములకు బలమొసంగును.

సరస్వతీ జలము:—

ఇవిచల్లగ- బలకరముగ - నిర్మలముగ, యుండి ఆయువును వృద్ధిపఱచును.

పైన నద్యుదకము యొక్క సామాన్య గుణములు వ్రాయబడినవి. కాని ఆనదులు ప్రవహించు భూమియొక్క తత్వమునుబట్టి ఆజల గుణములు కూడా కొద్దిగమారుచుండును. నద్యుదకము వర్షఋతువులో ఉపయోగానర్హము. స్థలభేద కాలభేదముల బట్టి జలగుణములు మారుచుండును.

అనూప జలము:—

సామాన్యముగ నీళ్లునిలచెడు ఊటప్రదేశములందలిజలము అనేకదోషములు కలుగచేయునదిగ, మలబద్ధకరముగ, అనారోగ్య కరముగ నుండును. కాన అట్టినీరు ఉపయోగింప జనదు.

ఇసుకబుగ్గలోనినీరు:—

ఇవిమిక్కిలి చలువను, ఇంద్రియములకు ఆప్యాయతను, సౌఖ్యమును ఇచ్చును. కాని వాతకరముగనుండును. రోగులు ఉపయోగింపజనదు.

చెరువు నీరు:—

ఇవి రుచిగ, తేలికగ, ఆప్యాయమానముగ, సుఖకరముగ, నుండును. పిత్తమును, శ్రమను హరించి, వీర్యపుష్టిని, శరీరబలమును ఇచ్చును.

కొండఊటలోని నీరు:—

ఇవిచిక్కగ, దుర్గంధముగనుండి, అజీర్ణము, విరేచనబద్ధము, జ్వరము, ఉదరరోగము మున్నగువానిని తెచ్చును.

కొలనునీరు:—

ఇవివెగటుగనుండి, రుచిని, తేలికను కలిగించుచు దప్పిని బోగొట్టి బలమొసంగును.

చెలమ నీరు:—

ఇవి రుచిగ, తేలికగ, స్వచ్ఛముగ నుండును. కఫ, వాత, పిత్తముల హరించి ఆప్యాయతను, జఠరదీప్తిని కలిగించును.

దొననీరు:— (ధారలేక బుగ్గనీరు)

ఇవి నిర్మలముగ, రుచిగ, లఘువుగ, చల్లగ నుండి వీర్యవృద్ధిని, అగ్నిదీప్తిని, సుఖమును, తృప్తిని, ఇచ్చి త్రిదోషముల హరించును.

ప్రవాహోదకము:—

త్రిదోషహరముగ, లఘువుగ, అగ్నిదీప్తికరముగ, పథ్యముగ యుండును.

బావినీరు:—

వీనిలో తియ్యనివి, ఉప్పనివి రెండు విధములు. ఉప్పనినీరు శ్లేష్మవాతముల హరించి, అగ్నిదీప్తినిచ్చును. మలమూత్రముల జారీచేయును. ఈ నీటిలో లవణము (Common salt) కలసియుండును కాన కొద్దిగ పైత్యముచేయుస్వభావము కలిగియుండును.

తియ్యనివి వాతపిత్తముల హరించి, అగ్నిదీప్తిని, లఘుత్వమును, సౌఖ్యమును కలిగించును. వీనికి కొద్దిగ శ్లేష్మగుణము గలిగియుండును.

మంచుగడ్డనీరు:— (Melted Ice Water)

ఇవి మిక్కిలి చల్లగయుండును. కార్జమున (Lever) కు బలమిచ్చును. శీతతాపజ్వరమును, జలుబును, వాతరోగమును దెచ్చును గాన అపథ్యకరము.

మంచునీరు:— (Dew Water)

ఇవి మిక్కిలి చల్లగ, శ్రమహరముగ నుండును. సన్నిపాతజ్వరమును, కాస, శ్వాస, మూత్రకృఛ్రములను హరించును.

వడగండ్లనీరు:—
ఇవి మిక్కిలి శీతముగనుండి అనేక రోగముల కలుగచేయును.

వర్షోదకము:—
ఇవి తేలికగ, నిర్మలముగ, రుచిగా నుండును. తృప్తిని, సంతోషమును, బలమును, వీర్యపుష్టిని ఇచ్చును. పిత్తమును, కఫమును, మేహారోగమును, ముఖరోగమును, విషదోషమును హరించు వాతమును చేయును. మిక్కిలి చలవచేయును శీతజ్వరములయం దపథ్యముగయుండును.

వర్షోదకభేదములు:—
భూమిపై బడుటకు మునుపే వస్త్రాదులచే గ్రహింపబడిన వర్షోదకము: దీనిని "గాంగోదక" మందురు. ఇవి అమృతతుల్యముగ యుండి త్రిదోషముల బోనడచి ధాతువులకు సమత్వము కలుగ చేసి విషబాధను హరింపచేయును.

సోపానములపైనీరు, సెలయేటినీరు:—
మిక్కిలి అనారోగ్యకరముగ యుండి అనేకరోగముల కలుగచేయును.

హంసోదకము:—
పగలు సూర్యకిరణములచేత కాగి రాత్రిచంద్రకిరణములచే చల్లబడిన జలమును "హంసోదక" మందురు. ఇది త్రిదోషముల హరించి, విషదోషముల బోనణచి, కాంతి బలప్రదముగ మనోహరముగ, రుచ్యముగ యుండును.

శీతోదకము:—
మద్యపానము వలన జనించినరోగమును, మూర్ఛ, వాంతి, చెమట, భ్రమ, దప్పి, ఉష్ణము, తాపము, పిత్తరక్తము వీనిని బోగొట్టును.

కాగిచల్లారిననీరు:—
సన్నిపాతములయందు, శ్లేష్మవ్యాధుల యందు, ఉపయోగింపనగును. ఈనీటిని సర్వవ్యాధుల యందు వాడుకొనదగును. నీటిని కాచుటచే దానియందుండు మాలిన్యములు, క్రిములు మున్నగునవి నశించును. పిదప వానిని వడకట్టి చల్లారినపిదప వాడుకొనదగును. ఈనీరు ముఖ్యముగ పిత్తోద్రేకము, రక్తపిత్తము, ప్రమేహము, క్షయ, శ్వాస, కాసలు, మూర్ఛ, విషదోషము, క్రిమిరోగము, సన్నిపాతము, దాహము, అతిసారము, రక్తదోషము, చర్ది, ధాతుక్షీణముల యందు ఉపయోగింపదగును.

ఉష్ణోదకము:—
జీర్ణశక్తిని, అగ్నిదీప్తిని కలుగజేయును. కంఠమునకు హితముగను, మూత్రశుద్ధి చేయునదిగను వాత, శ్లేష్మ, అజీర్ణ, శ్వాస, కాస, పార్శ్వశూల, శిరశ్శూల, అతిసార, అరుచి, పాండు, శోఫ, నేత్ర, చర్మవ్యాధుల యందు ఉపయోగకరముగ యుండును.

కొన్ని వ్యాధులయం దుష్ణోదకమును, కొన్ని వ్యాధులయందు శీతోదకమును, మఱికొన్నిటియందు కాగి చల్లారిన నీటిని పానము చేయవలయును. కాని ఉదకము ఎప్పుడును నిషేధింపబడలేదు. ఇదిగాక భూమిలోగల లవణములను బట్టిభూమిపై ప్రవహించు జలగుణము భేదించుచుండును.

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
క్షయ	0 12 0	0 8 0
శుక్లనష్టము	0 12 0	0 8 0
మలబద్ధకము	0.12 0	0 8 0

వేదాంతము, ఇతరములు

ఋషిజీవనప్రకాశము	0 4 0	0 3 0
స్త్రీలవ్రతము	0 2 0	0 1 0
ఆదర్శసుఖజీవనము	1 0 0	1 0 0
మహాయోగము	0 12 0	0 8 0
నిర్విచారజీవనము	0 12 0	0 8 0
యుక్తిప్రకాశము	0 8 0	0 5 0
రామతీర్థస్వామివేదాంతోపన్యాసములు		
1 భాగము	0 8 0	0 5 0
2 భాగము	0 8 0	0 5 0

వ్యాయామము

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
అనుభవయోగాభ్యాసము	1 4 0	1 4 0

ప్రకృతి వెనుకటి సంపుటములు

ప్రకృతి 4,5,6,7,11 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	1 8 0
	చందాదారులకు	1 2 0
ప్రకృతి 12,13,14,15 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	3 0 0
	చందాదారులకు	2 8 0
ప్రకృతి 16 సంపుటము	ఇతరులకు	1 4 0
	చందాదారులకు	1 0 0
17 సంపుటము	ఇతరులకు	3 4 0
	చందాదారులకు	3 0 0

After all we have decided to publish

Dr. BABBITT'S

HUMAN CULTURE AND CURE

IN 5 PARTS **IN I VOLUME**

The Standard work on Chromopathy, which is not available to the public for a long time.

Part I	Philosophy of Chromopathy and apparatus.
Part II	Sexuology and Sociology.
Part III	Psychology and Mental Healing.
Part IV	Nervous system and Insanity.
Part V	Diseases of organs and Cure.

576 Pages 150 Illustrations

Will be printed on heavy antique paper and bound in cloth.

Pre-publication price (To be paid in advance) .... Rs. 10

Post-pubication price .... Rs. 20

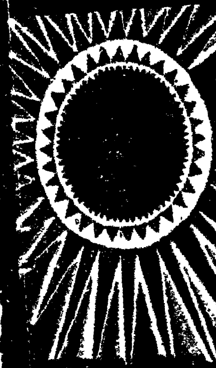
For detailed prospectus apply to:—

The Chromopathic Institute,

Andhra Grandhalaya Press Buildings,

BEZWADA.

Edited, Printed & Published at the Andhra Granthalaya Press, By Dr. P. VENKATRAMAYYA, PRAKRITI OFFICE BEZWADA.



ప్రకృతి



సచిత్ర సహజ వైద్య మాస పత్రిక



ఏప్రిల్
1937

సంవత్సర చందా
రు 3—0—0 లు
బెజవాడ

ఐదవ

ప్రకృతి వైద్య శిక్షా శిబిరము

1937 సంవత్సరం మే నెల 5 వ తేదీనుండి
25 వ తేదీవరకు బెజవాడలో జరుగును.

విద్యార్థులు రోగులు దరఖాస్తు చేయుటకు
చివరిగడువు

ఏప్రియలు 15 వ తేదీ

వివరములకు లోపల చూడుము

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
ఋనిశిత వైద్యం	4 8 0	3 8 0
ప్రౌఢప్రభాకరం	2 0 0	1 8 0
సూర్యకిరణచికిత్స	0 12 0	0 8 0
ఆరోగ్యప్రభాకరం	0 4 0	0 3 0
వర్ణచికిత్స	0 6 0	0 4 0
వర్ణవైద్యమంజరి	0 6 0	0 4 0
వర్ణవైద్యము	0 5 0	0 4 0

జలచికిత్సాగ్రంథములు

తొట్టివైద్యము	3 0 0	2 8 0
లక్ష్మణజలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
నైపీయ జలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
తొట్టిస్నాననియమములు	0 6 0	0 4 0
ధారాచికిత్స	0 4 0	0 3 0
వేడినీటికాపు ఉబ్బసపుచికిత్స	0 6 0	0 4 0
ఉషఃపానము	0 6 0	0 4 0
కూనేమహర్షి బోధ	0 2 0	0 1 0
జస్టుచికిత్స	0 10 0	0 8 0

ఆహారశాస్త్రగ్రంథములు

నిర్వికారభావిజీవనము (కొబ్బరినిగూర్చి)	1 8 0	1 0 0
ఆహారము 1 భాగము	0 12 0	0 8 0
డిటో 2 భాగము	0 4 0	0 3 0
పచ్చితిండివలనిప్రయోజనములు	0 12 0	0 8 0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0	0 4 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
జంబీర చికిత్స	0 3 0	0 2 0
సమరసాహారము విరుద్ధాహారమిశ్రమం	0 2 0	0 1 0
ఆహారసమ్మేళనపు గోల	0 2 0	0 1 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
క్షీరచికిత్స	0 4 0	0 3 0
అపక్వాశాకాహారఅద్వైతసిద్ధాంతం	2 0 0	2 0 0

దురభ్యాసఖండనములు

జీవహింస	0 4 0	0 3 0
అనుభవానందము	0 12 0	0 8 0

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
మహారోగము	0 8 0	0 6 0
పొగచుట్ట — ముక్కుపొడుం	0 4 0	0 3 0
కల్లుముంత — సారాసీసా	0 4 0	0 3 0
ఔషధవైద్య మొకయూహాశాస్త్రము	0 4 0	0 2 0
టీకాలననేమి? డాక్టర్లఅభిప్రాయము	0 4 0	0 2 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
తెల్లచక్కెరవలనివిపత్తు	0 6 0	0 4 0

ఆరోగ్యవిషయకగ్రంథములు

స్వాభావికచికిత్సానియమములు	0 5 0	0 4 0
ఆరోగ్యాదర్శము	0 8 0	0 7 0
ప్రకృతిచికిత్సోపన్యాసములు 3 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	0 5 0	0 4 0
శిశుమాతల కొక సందేశము	0 4 0	0 3 0
ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0 3 0	0 2 0

వివిధచికిత్సాగ్రంథములు

దీర్ఘరోగచికిత్సాసారము	1 8 0	1 8 0
ప్రాకృత చికిత్సార్ణవములు		
1 భాగము	1 8 0	1 0 0
2 భాగము	1 4 0	0 15 0
3 భాగము	1 8 0	1 0 0
4 భాగము	0 6 0	0 4 0
5 భాగము	0 6 0	0 4 0
6 భాగము	0 6 0	0 4 0
7 భాగము	0 6 0	0 4 0
ఉపవాసచికిత్స	1 0 0	0 12 0
జస్టుచికిత్స	0 10 0	0 8 0
ధ్యానచికిత్స	0 8 0	0 6 0
జంబీరచికిత్స	0 3 0	0 2 0
యోగచికిత్స	0 6 0	0 4 0
సంవాహనచికిత్స	0 6 0	0 4 0
రక్తపరిక్షాళనచికిత్స	0 5 0	0 3 0
స్వాభావిక-చికిత్సా నియమములు	0 5 0	0 4 0
వైదికచికిత్సాపద్ధతి	0 5 0	0 3 0

అడ్రసు—మేనేజరు ప్రకృతి, బెజవాడ.

సంవత్సరచందా
రు 3-0-0.

ప్రకృతి

రిజస్టరుడు
నెం. M. 1424

సహజవైద్యమాసపత్రిక

సంపుటము ౧౯ | ఏప్రియల్ 1937 | సంచిక 4

ఆంధ్ర ప్రకృతి ధర్మపరిషత్, బెజవాడ.

౫వ ప్రకృతి వైద్య శిక్షా శిబిరము.

1937 మేనెల 5వ తేదీనుండి 25 తేదీవరకు బెజవాడ[MEMORIAL]

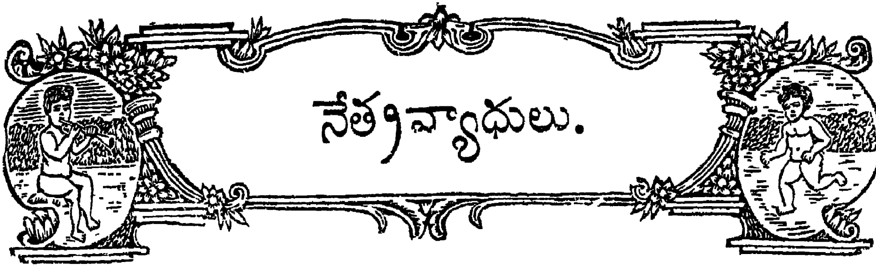
ఇందు విద్యార్థులు ప్రకృతివైద్యమునందు తరిఫీయతుచేయబడుదురు. రోగులు చికిత్సచేయబడు దురు. ప్రకృతిజీవనవిధానములు అభ్యసింపచేయబడును.

రోగులును, విద్యార్థులును, ప్రేక్షకులును యేప్రియలు 15 వ తేదీ లోపుగ తమ దరఖాస్తులను ప్రకృతిఆఫీసు మేనేజరుగారికి పంపుకొనవలెను.

సంపూర్ణవివరములు కావలసినయెడల ప్రత్యుత్తరమునకు 0-1-6 బిళ్ళలకు తక్కువకాకుండ పంపుకొనవలెను.

—శిబిరాధిపతి.

విషయసూచిక



నేత్రవ్యాధులు.

కొలిపాక ఆదినారాయణశర్మ, ప్రకృతిజీవన సాధకుడు, బెజవాడ.

అస్వాభావిక జీవనపద్ధతులకు అలవాటు పడి ఆరోగ్యభాగ్యమును అనుభవింపలేక ప్రస్తుత మానవజాతి అనేక భూలోకనరకబాధల ననుభవించుచున్నది. నరకవిముక్తులయి సర్వసంపదల ననుభవించుటకు ప్రకృత్యభిగమనమే ఉత్తమ సాధనము.

వ్యాధులు వచ్చుటకు కారణములనారసి వానిని క్రమముగా తొలగించుకొనుటకు ప్రతివారును ప్రయత్నింపవలెను.

భగవంతుడు మన కింద్రియసమూహము నిచ్చి వానికి నియమితమైన పని, విశ్రాంతి, పోషణ, మలబహిష్కరణ మొదలగు నియమబద్ధములైన కర్మకలాపము నేర్పరచి యున్నాడు. వానిని సక్రమముగ నెరవేర్చిన దేహయంత్రము సరిగ నడచును.

ఎపుడు అక్రమజీవన పరిస్థితు లేర్పడునో, అప్పుడు వెంటనే, వ్యాధిబాధలు సంప్రాప్తమవును. "సర్వేంద్రియాణాంనయనం ప్రధానం" అను ఆర్యోక్తి ననుసరించి కండ్లు సౌఖ్యజీవితమునకు ఆధారభూతములై యున్నవి. అక్రమజీవనము వలన కండ్ల ఆరోగ్యమునకు యెక్కువభంగము వాటిల్లుచున్నది. ప్రస్తుతప్రపంచములో నూటికి 50 మందికి పైగా యేదోయొక కంటి అనారోగ్యమువలన బాధపడుచున్నట్లు మనము చూచుచునే యున్నాము.

ఈ వ్యాధులు ఇంతగప్రబలమగుటకు కారణము లేమియో విచారింతము,

కంటికి నియమితమైనపని, విశ్రాంతి, సరియైన పోషణ, మలబహిష్కరణ అనుపనులు సక్రమముగ జరుగవలెను. ఈనియమములలో యేమాత్రము తేడా వచ్చినను వ్యాధిసంప్రాప్తమగును.

కంటికి పని, విశ్రాంతి.

కంటివ్యాధులలో కొన్ని కంటికి శ్రమయెక్కువయగుటవలనను సరిగా విశ్రాంతి లేకపోవుటవలనను తటస్థించుచున్నవి. మితముమించి రాత్రులందు కూడ చదువుట వ్రాయుట చిత్రలేఖనము నగిషిపని కుట్టుపని అచ్చు కూర్చుట సినిమాలు నాటకములు చూచుట మొదలగువానివలన కంటికి శ్రమ యెక్కువయగును. కంటిశ్రమతో చేయదగిన పనులన్నియును పగటివెల్తురులోనే చేయవలెను. ఇది సృష్టిలో మానవజాతికి నిర్ణయింపబడిన నియమము. రాత్రిరాగానే విశ్రాంతితీసికొనవలెను. దీనిని అతిక్రమించిన శిక్షతప్పదు. రోజులో 8 గంటలకంటె అధికముగా నెపుడును చదువుట, వ్రాయుట మొదలగు కంటిశ్రమతో చేయు పనులను చేయగూడదు. రోజులో 8 గంటలు కంటికి శ్రమలేకుండునట్లుగా మామూలు దృష్టితో జీవించవలెను. రోజులో మిగిలిన 8 గంటలును కండ్లుమూసికొని నిద్రచెందుటద్వారా సంపూర్ణ విశ్రాంతి తీసికొనవలెను.

ఈ నియమముల ప్రకారము ప్రస్తుత ప్రపంచములో జీవనముచేయువారు యెవరైనయుండిన వారికిమాత్రము ఈరకమైన కండ్లజబ్బులు రావు.

నియమములు.

చీకటి పడినతరువాత కంటితో శ్రమచేయకుండుట, నిద్రమానుకుని సినిమాలు, నాటకములు చూడకుండుట, తీక్ష్ణమైన కాంతిని, దీపపుకాంతిని, గాని, సూర్యకాంతినిగాని, మెరుపులనుగాని చూడకుండుట, రాత్రులందు దీపపు వెల్తురులో కాక చీకటిలోనే వరుండుట, కంటిఅద్దముల వాడకుండుట.

కంటిపోషణ.

కంటియొక్క ఆరోగ్యము రక్తప్రసరణమండలముపై యెక్కువగ ఆధారపడియున్నది. దానికి పోషణ రక్తమునుండియే వచ్చును. పోషక పదార్థమును తెచ్చి పంచిఇచ్చి మలపదార్థమును బహిష్కరించునవి నాడులు.

ప్రతివారును రక్తమును శుద్ధముగ నుంచుకొనవలెను. ఈక్రిందవివరింపబడిన విషములు చేరుటవలన రక్తము చెడును:—

దుష్టఆహారసంబంధమగు విషములు; త్రాగుడు మొదలగువాని విషములు; పొగ త్రాగుట వలన కలిగినవిషములు; వ్యభిచారమువలన గలిగిన గనేరియా, సవాయి మొదలగు విషములు; దుష్టమైన గాలి పీల్చుటవలన కలిగిన విషములు; చెడునీటిని త్రాగుటవలన కలిగిన విషములు; మలములు సంపూర్ణముగ వెలువరింపబడక వృద్ధిపొందినవిషములు; దుష్టవేడిమివలన కలిగిన విషములు; మానసిక ఆందోళనవలన కలిగిన విషములు.

ఈపైన వివరింపబడిన విషములు చేరుటవలన అనేక నేత్రవ్యాధులు గల్గుచున్నవి. ఇతర విషములు శరీరమందు చేరకున్నను ప్రతివానికి ప్రస్తుత నాగరిక ప్రపంచమందు ఆహారసంబంధమైన విషములు, మరబియ్యముద్వారానో, పక్వపదార్థముల ద్వారానో, నిర్జీవఆహారముల వలననో, లోపలికి చేరుచునేయున్నవి. స్వాభావికాహారమును తీసికొనువారికి ఈ బాధకూడా తప్పును.

నాడీమండలము చెడుటవలన సరియైన రక్తప్రసరణ, మలబహిష్కరణ జరుగదు. నాడీమండలము చెడుటకుకూడ కారణములు దుష్టాహారవిహారములే. వానినికూడ చక్కబరచుకొనవలెను.

మనస్సు - కండ్లు

మానసిక వికారములనుబట్టి కండ్లయొక్క ఆరోగ్యము తారుమారగుచుండును.

దయ ప్రేమలవలన నేత్రములు చల్లగనుండును. క్రోధము అసూయలవలన వేడెక్కి మంటలు పుట్టును. కామ మోహములవలన కండ్లు అంధకారయుతములగును. బ్రహ్మజ్ఞానమువలన కండ్లలో అద్భుత తేజస్సు శక్తివచ్చును. హత్యలు చేయువానికండ్లు త్రాగుబోతువానికండ్లు చింతనిప్పులవలె వేడితోగూడి మండుచుండును.

ఆనందమయుని కండ్లు సహజ లావణ్యముతో నొప్పుచుండును. కాన కండ్ల ఆరోగ్యమునకు కూడ మానసిక శాంతి ఆరోగ్యములు అవసరమగును.

యోగాభ్యాసము - కండ్లు

కండ్లతో స్వాభావిక పద్ధతులపై అభ్యాసముల మొదలుపెట్టిన గొప్పయోగశక్తులను పొందవచ్చును. కాని శరీరారోగ్యము మానసికారోగ్యము మొదట సంపాదింపకుండ ఒక్కమారుగనే అభ్యాసముల మొదలుపెట్టి కంటిఆరోగ్యమును చెడగొట్టుకొనినవా రున్నారు. రక్తము ఆరోగ్యముగలేనిదే కంటివద్దకు రక్తమును



కొలిపాక ఆదినారాయణశర్మ, ప్రకృతిజీవన సాధకుడు, బెజవాడ.

అస్వాభావిక జీవనపద్ధతులకు అలవాటు పడి ఆరోగ్యభాగ్యమును అనుభవింపలేక ప్రస్తుత మానవజాతి అనేక భూలోకనరకబాధల ననుభవించుచున్నది. నరకవిముక్తులయి సర్వసంపదల ననుభవించుటకు ప్రకృత్యభిగమనమే ఉత్తమ సాధనము.

వ్యాధులు వచ్చుటకు కారణములనారసి వానిని క్రమముగా తొలగించుకొనుటకు ప్రతివారును ప్రయత్నింపవలెను.

భగవంతుడు మన కింద్రియసమూహము నిచ్చి వానికి నియమితమైన పని, విశ్రాంతి, పోషణ, మలబహిష్కరణ మొదలగు నియమబద్ధములైన కర్మకలాపము నేర్పరచి యున్నాడు. వానిని సక్రమముగ నెరవేర్చిన దేహయంత్రము సరిగ నడచును.

ఎపుడు అక్రమజీవన పరిస్థితు లేర్పడునో, అప్పుడు వెంటనే, వ్యాధిబాధలు సంప్రాప్తమవును. "సర్వేంద్రియాణాంనయనం ప్రధానం" అను ఆర్యోక్తి ననుసరించి కండ్లు సౌఖ్యజీవితమునకు ఆధారభూతములై యున్నవి. అక్రమజీవనము వలన కండ్ల ఆరోగ్యమునకు యెక్కువభంగము వాటిల్లుచున్నది. ప్రస్తుతప్రపంచములో నూటికి 50 మందికి పైగా యేదోయొక కంటి అనారోగ్యమువలన బాధపడుచున్నట్లు మనము చూచుచునే యున్నాము.

ఈ వ్యాధులు ఇంతగప్రబలమగుటకు కారణము లేమిటో విచారింతము,

కంటికి నియమితమైనపని, విశ్రాంతి, సరియైన పోషణ, మలబహిష్కరణ అనుపనులు సక్రమముగ జరుగవలెను. ఈనియమములలో యేమాత్రము తేడా వచ్చినను వ్యాధిసంప్రాప్తమగును.

కంటికి పని, విశ్రాంతి.

కంటివ్యాధులలో కొన్ని కంటికి శ్రమయెక్కువయగుటవలనను సరిగా విశ్రాంతి లేకపోవుటవలనను తటస్థించుచున్నవి. మితముమించి రాత్రులందు కూడ చదువుట వ్రాయుట చిత్రలేఖనము నగిషిపని కుట్టుపని అచ్చు కూర్చుట సినిమాలు నాటకములు చూచుట మొదలగువానివలన కంటికి శ్రమ యెక్కువయగును. కంటిశ్రమతో చేయదగిన పనులన్నియును పగటివెల్తురులోనే చేయవలెను. ఇది సృష్టిలో మానవజాతికి నిర్ణయింపబడిన నియమము. రాత్రిరాగానే విశ్రాంతితీసికొనవలెను. దీనిని అతిక్రమించిన శిక్షతిప్పదు. రోజులో 8 గంటలకంటె అధికముగా నెపుడును చదువుట, వ్రాయుట మొదలగు కంటిశ్రమతో చేయు పనులను చేయగూడదు. రోజులో 8 గంటలు కంటికి శ్రమలేకుండునట్లుగా మామూలు దృష్టితో జీవించవలెను. రోజులో మిగిలిన 8 గంటలును కండ్లుమూసికొని నిద్రచెందుటద్వారా సంపూర్ణ విశ్రాంతి తీసికొనవలెను.

ఈ నియమముల ప్రకారము ప్రస్తుత ప్రపంచములో జీవనముచేయువారు యెవరైనయుండిన వారికిమాత్రము ఈరకమైన కండ్లజబ్బులు రావు.

నియమములు.

చీకటి పడినతరువాత కంటితో శ్రమచేయకుం డుట, నిద్రమానుకుని సినిమాలు, నాటకములు చూడకుండుట, తీక్ష్ణమైన కాంతిని, దీపపుకాంతిని, గాని, సూర్యకాంతినిగాని, మెరుపులనుగాని చూడకుండుట, రాత్రులందు దీపపు వెల్తురులో కాక చీకటిలోనే పరుండుట, కంటిఅద్దముల వాడకుండుట.

కంటిపోషణ.

కంటియొక్క ఆరోగ్యము రక్తప్రసరణమండల ముపై యెక్కువగ ఆధారపడియున్నది. దానికి పోషణ రక్తమునుండియే వచ్చును. పోషక పదార్థమును తెచ్చి పంచిఇచ్చి మలపదార్థ మును బహిష్కరించునవి నాడులు.

ప్రతివారును రక్తమును శుద్ధముగ నుంచుకొన వలెను. ఈక్రిందవివరింపబడిన విషములు చేరుట వలన రక్తము చెడును:—

దుష్టఆహారసంబంధమగు విషములు; త్రాగుడు మొదలగువాని విషములు; పొగ త్రాగుట వలన కలిగినవిషములు; వ్యభిచారమువలన గలి గిన గనేరియా, సవాయి మొదలగు విషములు; దుష్టమైన గాలి పీల్చుటవలన కలిగిన విషములు; చెడునీటిని త్రాగుటవలన కలిగిన విషములు; మలములు సంపూర్ణముగ వెలువరింపబడక వృద్ధిపొందినవిషములు; దుష్టవేడిమివలన కలిగిన విషములు; మానసిక ఆందోళనవలన కలిగిన విషములు.

ఈపైన వివరింపబడిన విషములు చేరుటవలన అనేక నేత్రవ్యాధులు గల్గుచున్నవి. ఇతర విషములు శరీరమందు చేరకున్నను ప్రతివానికి ప్రస్తుత నాగరిక ప్రపంచమందు ఆహారసంబంధ మైన విషములు, మరబియ్యముద్వారానో, పక్వపదార్థముల ద్వారానో, నిర్జీవఆహారముల వలననో, లోపలికి చేరుచునేయున్నవి. స్వాభా వికాహారమును తీసికొనువారికి ఈ బాధకూడా తప్పును.

నాడీమండలము చెడుటవలన సరియైన రక్త ప్రసరణ, మలబహిష్కరణ జరుగదు. నాడీమండ లము చెడుటకుకూడ కారణములు దుష్టాహార విహారములే. వానినికూడ చక్కబరచుకొన వలెను.

మనస్సు - కండ్లు

మానసిక వికారములనుబట్టి కండ్లయొక్క ఆరో గ్యము తారుమారగుచుండును.

దయ ప్రేమలవలన నేత్రములు చల్లగనుండును. క్రోధము అసూయలవలన వేడెక్కి మంటలు పుట్టును. కామ మోహములవలన కండ్లు అంధ కారయుతములగును. బ్రహ్మజ్ఞానమువలన కం డ్లలో అద్భుత తేజస్సు శక్తివచ్చును. హత్యలు చేయువానికండ్లు త్రాగుబోతువానికండ్లు చింత నిప్పులవలె వేడితోగూడి మండుచుండును.

ఆనందమయుని కండ్లు సహజ లావణ్యముతో నొప్పుచుండును. కాన కండ్ల ఆరోగ్యమునకు కూడ మానసిక శాంతి ఆరోగ్యములు అవసర మగును.

యోగాభ్యాసము - కండ్లు

కండ్లతో స్వాభావిక పద్ధతులపై అభ్యాసముల మొదలుపెట్టిన గొప్పయోగశక్తులను పొంద వచ్చును. కాని శరీరారోగ్యము మానసికారో గ్యము మొదట సంపాదింపకుండ ఒక్కమారు గనే అభ్యాసముల మొదలుపెట్టి కంటిఆరోగ్య మును చెడగొట్టుకొనినవా రున్నారు. రక్తము ఆరోగ్యముగలేనిదే కంటివద్దకు రక్తమును

యేవిధమైన సాధనల చేతను కేంద్రీకరింప
కూడదు.

ఒక సాధకుడు కపాలాసనము వేయుటవలన కండ్లు
పోయినవి. అందులకు కారణము అతనికి మలబద్ధక
మున్నది. అతని రక్తమందు ఆవిషములు అమి
తముగ చేరియున్నవి. అతనికి ఆహార నియమము
సరిగ లేదు. అందువలన విషములన్నియు
కండ్లవద్దకు చేరి కండ్లను చెరచినవి. కాన
స్వాభావిక జీవనము చేయక సంపూర్ణారోగ్యము
లేనివారికి యోగము సిద్ధింపదు.

దృష్టిలోపమునకు కారణములు.

కంటికి ఆహ్లాదకరమైన వస్తువులను చూచుట
వలన కంటియొక్క ఆరోగ్యము యెక్కువగును.
ప్రకృతిరమణీయములు, నదీతీరములు, పచ్చిక
బయళ్ళు, అడవులు, కొండలు, సూర్యోదయ,
సూర్యాస్తమయములందలి ఉద్యానవనములు,
సెలయేళ్లు, ప్రవాహములు, చెట్లసందులయందు
నున్న అందమును చూచుటవలన కంటికి ఆరో
గ్యము యెక్కువయగును. వీనినిచూచుటకు శ్రమ
పడనక్కరలేదు. కాని సినిమాబొమ్మలు, కామో
ద్రేకమును కల్గించు వేషములను చూచుటకు
కంటియొక్క దృష్టిని తీవ్రము చేయవలసి
వచ్చును. అందువలన నష్టముకలుగును.

ఉద్యోగస్తులు, బస్తీలో యుండువారికి ఇటు
వంటి భాగ్యము అరుదుగా లభించును. వారిదృష్టి
యెపుడును దగ్గరనుండు కాగితములు పుస్తక
ములు వస్తువులమీద కేంద్రీకరింపబడియుం
డును. కన్ను దగ్గరనుండు వస్తువులను చూచుట
వలన అలసియున్నపుడు కొద్దిసేపు దూరమునకు
దృష్టిపోనిచ్చిన ఒకవిధమైనశాంతి గలుగును.
వీరు దూరమునకు దృష్టి పోనిచ్చి చూచుద
మన్నను దారిలో నున్న ఇండ్లో గోడలో
యేవో అడ్డము వచ్చును. మనిషిదృష్టి కొంత
దూరపువస్తువులను చూడగలుగునను నియమ
మున్నది. (Range of vision) అంతవరకును
దృష్టిని సారించినపుడు ఒకవిధమైన విశ్రాంతి
గలుగు సమయమందు ఈ వస్తువులు అంతవరకు
దృష్టిపోకుండ అడ్డుతగులును. ఇది దృష్టిలోప
మునకు ప్రధానకారణము. అక్రమ పద్ధతుల
మీద చదువుటవలనను వ్రాయుటవలనను
అనేకవిధముల దృష్టిలోపములు వచ్చుచున్నవి.
పట్టణములు కంటిఆరోగ్యమునకు చాల భంగ
కారులు. బజారులయందలిమలము, మూత్రము,
కుళ్లిపోయిన వస్తువులు, మురుగునీటి యందలి
మాలిన్యములు, యెండి దుమ్ముగా మారును.
అవి యెగిరి గాలిలో కలసి ప్రతివారికండ్లలోను
చేరుచుండును. ఇది చాల అపకారమును కలుగ
చేయును. కండ్లకేగాక ఊపిరితిత్తులకు రక్తము
నకు శరీరమునకు చాల అపాయకరము. బస్తీ
లయందలి పడకగది, వంటఇల్లు, వాటిప్రక్కనే
యేర్పరుపబడిన పాకీదొడ్ల గాలి పీల్చుటవలన
శరీరమంతయు ఆమలపుగాలి వ్యాపించి రక్తము
చెడి కండ్లుకూడ చెడుచున్నవి. సినిమాలు,నాట
కములు, ఫ్యాక్టరీపొగలు, ఉద్రేక కరములగు
వస్తుదర్శనములు మొదలగునవి కండ్లను చెరచు
చున్నవి.

ఈ వ్యాసమునందు కొన్ని సంగతులు
మాత్రమే సంగ్రహముగ వ్రాయబడినవి.
రాబోవునెలనుండి ప్రతివిషయమును ప్రత్యేక
ముగ తీసికొని విపులముగ చర్చించబడును.
కండ్ల వ్యాధులకు కారణములు, నివారణోపాయ
ములు, ఉత్తమమైన ప్రకృతిచికిత్సలు సంపూర్ణ
ముగ వ్రాయబడును.

ప్రశ్నలు

ఎట్టివాడు వైద్యుడనబడును? అతని లక్షణము లేమి? వైద్యుడు, పూజారి సహపంక్తికి అనర్హులని లోకోక్తి నుడువుచున్నది. ఇం దెంతవరకు సత్యమున్నది?

"రోజునకు ఒకసీమరేగుపండుచొప్పున తినుచుండిన వైద్యునితో నిమిత్తములేదు" అని ఒక ఇంగ్లీషుసామెత తెలుపుచున్నది. ఆవిధముగనే నేను ప్రతిరోజును భోజనముచేసిన రెండుగంటలు ఆగి ఒక సీమరేగుపండును తినుచున్నాను. నాకేమియును నా అజీర్ణవ్యాధికి గుణము కనుపడలేదు. దానిని యెపుడు తినవలెను?

భోజనమునకు పూర్వమా, తరువాతనా? నిద్రయెందులకుపోవలెను? అనవసరముకాదా? నిద్రపోవుటవలన శారీరకముగను మానసికముగను కలుగుమార్పులు యేమి? లాభములేమి? మానవునియొక్క నిద్రాకాలము యేపరిస్థితులను బట్టి మారుచుండును? నిద్రను నిరోధించుటవలన కలుగు నష్టములేమి? నిద్రపోవునపుడు యే దిక్కుగా తలపెట్టి, య్యేవెపుగా (కుడిచేతిమీదనా, బోర్లగానా, వెల్లకిలగానా, యెడమచేతిమీదనా?) పరుండవలెను? నిద్రపోవుటకు రోజులో సరియైన కాలమెయ్యది? ఎటువంటి పడకమీద పరుండవలెను? అధఃశయనమువలన కలుగుఅపకారములేమి? ఎట్టి ప్రదేశములో పరుండవలెను? ఎట్టివారితో కలసి పరుండవలెను?

స్త్రీపురుషులు ఒకేపక్కమీద రాత్రియంతయును కలసి పరుండవచ్చునా? ముసలమ్మలదగ్గర పిల్లలను పరుండపెట్టవచ్చునా? పడుకొనియే నిద్రపోవలెనా? కూర్చుండి నిద్రపోగూడదా? పడకకుర్చీలలో పడుకుంటేయేమి? నిద్రలో కలలు యెందుకువచ్చును? మంచిదా? చెడ్డదా? యోగనిద్రనుగురించి వివరింపుడు.

నిద్రవలని సంపూర్ణ ఫలితముల నందవలయునన్న యేవిధముగ నిద్రించవలెను?

వరా:— జ్ఞానసాధన కారణములగు ఈపై ప్రశ్నల నాధారములుగ చేసికొని రాబోవు నెలలో ఉత్తమ వ్యాసములు వ్రాయబడును. ప్రతి ఒక్కరును జిజ్ఞాసచేసి వానికి సమాధానములు వ్రాసిపంపిన ఉత్తమమైన వానిని ప్రచురించెదము.

నారింజపండ్లు

ఆహారములలోకెల్ల శ్రేష్ఠములైనవి రసఫలములు. అందులో ఆంధ్రదేశీయులకు అందుబాటులో నున్నవియు, ఆరోగ్య ప్రదాయకములును, రుచికరములును, చౌకగ లభించునవియును నారింజపండ్లే యున్నవి. అవి ఈవేసవి కాలములో చాల తియ్యగనుండును. నారింజపండ్లలో ఒక విధమైనరుచి గలదు, ఈనారింజపండ్లు బెజవాడకు సమీపమున యున్న పెదవడ్లపూడిలో శ్రేష్ఠమైనవి ఉత్పత్తి యగును. అందరును ఈ నారింజపండ్లను భుజించి రక్తపుష్టిని ఆరోగ్యమును పొందుడు.

ఈ పండ్ల ధర వంద రు 2-0-0 మొదలు రు 3-0-0 వరకు యుండును.

కావలసినవారు బెజవాడ ప్రకృతిస్టోర్సువారి ద్వారా తెప్పించుకొనవచ్చును.



యంత్రశాలలు - ఆరోగ్యసంరక్షణ

యంత్రములు ఆరోగ్యవిషయములో చూచిన మానవులకు చాల అపాయకరములు.

బియ్యపుమరలు, పిండిమరలు వచ్చి ఆహారపదార్థమును నిర్జీవముచేసి, నంజు, అతిమూత్రము, రక్తపు పులుపు, నిస్సత్తువ, శుక్లనష్టము మొదలగువానిని కలిగించుచున్నవి.

యంత్రములలో తయారగు సోడా, చల్లని పానీయములు ఆహారనాళమును చైతన్యరహితములుగ చేయుచున్నవి. ఆహారవిషయములో ఇట్లుండనిచ్చి వానివలన గాలి యెంతగా చెడిపోవుచున్నదో చూచిన నిజముగా విచారము కలుగును. మిల్లులపొగవలన, ఆపెట్రోలుకంపువలన గాలి చెడిపోయి, అందలిపనివాండ్రకు త్వరలోనే ఊపిరితిత్తులవ్యాధులు, రక్తము చెడుట మొదలగునవి కలుగుచున్నవి. ఆశాపిశాచావేశులగు షాహుకార్లు, పనివాండ్రచే రోజునకు 9 గంటలవరకు ఆమురుగుగాలినే తినిపించి వారల ఆరోగ్యమును, తమ కరకుకత్తులకు బలియిచ్చుచున్నారు.

ఆరోగ్యాధికారులకు లంచములిచ్చి మిల్లులపని రాత్రులందుకూడ సాగించుచున్నారు. ఆరోగ్యభాగ్యమును అనుభవించుచు సుఖజీవితమును చేయు బాలురచేగూడ రోజునకు 9 గంటలపైగా పనిచేయించుచున్నారు.

బయట బోర్డుమీద పెద్దవారు 8 గంటలు
ఆడువారు 6 గంటలు
పిల్లలు 5 గంటలు

అని వ్రాసివుంటుందిగాని అందరు ఒకటే. పిల్లలు కూడ 9 గంటలు పనిచేయవలసిందే. అవసరమైతే 11 గంటలుకూడ పని చెయ్యవలసివస్తుంది. షాహుకార్లు దయాదాక్షిణ్యములు గలవారైతే పిల్లలచేత 5 గంటలకంటె యెక్కువసేపు పని చేయించకూడదు. పెద్దవాళ్ళచేత 7 గంటలకంటె యెక్కువపని చేయించకూడదు. కావలసివుంటే పనివాళ్ళను యెక్కువ చేసికోనండి. పనివాళ్ళ రెక్కలకష్టంచేయించి లాభాలన్నీ షాహుకార్లు కూర్చునితింటారు. పనివాళ్లుఆచండాలపుగాలిపీల్చి పగలంతా పనిచేస్తే, వాళ్ళకువచ్చేకూలి ఆరోగ్యవంతమైన తిండి తింటానికే సరిపోదు. పాపము! ఈపనివాళ్లు చెడ్డగాలిపీల్చి పనిచేసి రోగంవచ్చి రెండురోజులు ఇంటిదగ్గర పడుకుంటే ఆరోజు నాగా కట్టుతారు.

ఇంతకూ షాహుకార్లకు జ్ఞానంకావాలి. వాళ్లకు దూరదృష్టిలేదు. ఆశపోతుతనం తప్ప ఏవిధంగా పనిచేయిస్తే యెక్కువపని జరుగుతుందో వాళ్లకు యెక్కువ ఆదాయం వస్తుందో పేరువస్తుందో సర్వప్రాణులు సుఖంగా యుంటారో తెలియదు. వాళ్లఉద్దేశ్యం యెక్కువసేపు పనివాళ్ళచేత పని చేయిస్తే యెక్కువపని సాగుతుంది అని, భవనమునకు యెక్కువగా గాలి వచ్చే సదుపాయము చేస్తే డబ్బుఖర్చవుతుంది అని చూస్తారుగాని అట్టివసతులుండటమువల్ల పనివాండ్లు ఆరోగ్యవంతులై చురుకుగాపనిచేస్తారని తెలిసికోరు. ఎక్కువకాలం పనిచేసేకంటె తగినంతకాలం నియమించితే అదేపని తక్కువ

కాలంలో యెక్కువ శ్రద్ధతో చేయగలుగుతారు 8 గంటలు పని అంటే మాంద్యంగా పని చేస్తారు. పనికూడ శుభ్రముగనుండదు. 6 గంటలైతే బాగా చేస్తారు. పనివాళ్లను మురుగుగాలిలో కూర్చుండ బెట్టినప్పుడు 2 గంటలలో జరిగినపని, మంచిగాలిలో కూర్చుండ బెట్టినపుడు 1 గంటలోనే జరుగును.

యంత్రశాలచుట్టుప్రక్కలనుండు పరిసరములు బాగుచేయించవలెను. సూర్యరశ్మి బాగుగ తగులుచుండవలెను. యంత్రశాలలో దుమ్ము మొదలగునవి యెప్పటికప్పుడు దులిపించి శుభ్రముగ నుంచవలెను. పనివాండ్లు ఆరోగ్యసూత్రములను పాటించుచు ఆరోగ్యవంతులై పని యెక్కువగ చేయుచున్న కొలదిన్ని జీతముల నభివృద్ధి చేయవలెను. ప్రకృతి సూత్రములను వారికి బోధించవలెను.

పనివాండ్ల మనస్సులకు నిరుత్సాహము కలుగకుండ నియమించుకొన్న జీతము సక్రమముగ నిచ్చుచున్న,పని శ్రద్ధగాసాగును. నియమితమైన పని, ఆరోగ్యవంతమైనపరిసరములు, తగినంత విశ్రాంతి, సాయంకాలపుయెండ, స్నానము, శాకాహారము, రాత్రి నిద్రమానకుండుట, ఉద్రేకపదార్థముల తగ్గించి తినుట- వీనిని పనివాండ్లు అనుసరించునట్లు చూడవలెను. పగలు 8 గంటలు భుక్తికి మార్గము చూపించిన సాహుకార్లు ముక్తి మార్గముకూడ చూపి వారికి తగు బోధలు, నియమములు యేర్పరచిన ధన్యులగుదురు.

ఈ దృష్టితో నడచినపుడే ప్రపంచ శాంతి చేకూరును.

లోకాస్సమస్తా స్సుఖినో భవంతు!

పిచ్చి కల్లాలు!

"చిట్టెమ్మవదినా! కొంచెము యింగువపలుకు ఉంటే పెట్టుతావూ? అమ్మాయికిని 9 నెలలు నిండినయ్యా! ఇప్పుడు నొప్పులు పడుతోందమ్మా! నా మొఖంమండా. అది పులిహోరచేసిపెట్టమంటే చేసేపెట్టలేకపోయినాను. ఇవ్వాళ తీరాచూచుకుంటే మంచి పప్పునూనే, అవీ వున్నాయిగాని యింగువ లేదమ్మా, మాఅమ్మాయికి చిన్నఉల్లిపాయ యింగువగూడా వేస్తే పులిహోర బాగా సహిస్తుంది. మాఅల్లుణ్ణి పంపితే కోమటింట్లో చిన్నఉల్లిపాయలు దొరికినైగాని యింగువ దొరకలే. కాస్త పెట్టితివా కొంచెము పులిహోర చేసి పెట్టుతా"

"ఏం! పిల్ల పుట్టినతరువాత పెట్టగూడదు?"

లోకలుబోర్డు — (మాసపత్రిక)

ప్రకృతిస్టోర్సునందు అమ్మకమునకు సిద్ధముగనున్న పరికరములు.

యెనిమా డబ్బాలు పూర్తిసెట్టు	1- 8-0
గాజు పిచికారీ చెవులవ్యాధులకు	0- 5-0
శరీర ఉష్ణమును కొలుచు ధర్మామీటరు	0-12-0
నీటివేడిమిని కొలుచు ధర్మామీటరు	0-12-0
కంటిస్నానపుగిన్నె	0- 2-0
కంటియందు నీటిబొట్లు వేయునది	0- 0-3
గ్రాహము రొట్టెపెట్టె	1- 8-0
తొట్టిస్నానముకు తొట్టి పెద్దసైజు	5- 0-0
చిన్నవి	4- 8-0
ఆవిరి డబ్బాలు	3- 0-0
ఆదిత్యపేటిక, రంగుఅద్దములు డజను అద్దములపెట్టె, సునిశితవైద్యము, శాశ్వత వైద్య సలహా కలసి	56- 0-0

వర్ణకేంద్రికరోపకరణము వెండి గిల్టువేసినది, శాశ్వతవైద్య సలహా కలసి	50- 0-0
ఔన్సు గ్లాసు, (2 ఔన్సులు)	0- 2-0
కట్టు కట్టుటకు దూది	0- 2-0
,, గాజుగుడ్డ	0- 2-0
రంగుఅద్దపు కాగితము 1 టి	0- 1-3
దస్తా లేక 24	1- 8-0
రంగుఅద్దములు డజను (14 × 12 అం. సైజు)	8- 4-0

ఖర్చులు ప్రత్యేకము

వలయువారు:—

మేనేజరు,
ప్రకృతిస్టోర్సు, బెజవాడ,
అని వ్రాయవలెను.

ఇండియన్ నాచురోపాత్

ఇంగ్లీషులో ప్రకటింపబడు

ప్రకృతివైద్యసచిత్రమాసపత్రిక

సంవత్సర చందా 1-8-0

చిరునామా: ఇండియన్ నాచురోపాత్,
బెజవాడ.

ప్రకృతిగృహవైద్య పాఠములు

వివిధ ప్రకృతిచికిత్సావిధానములను గురించి తెలుపు 24 పాఠములను కలపి ఒకటే బైండుగ అందముగ తయారుచేయబడినది.

అమ్మకమునకు సిద్ధముగయున్నది.

అసలుధర 3-0-0

చందాదార్లకు 2-8-0

ప్రకృతిచికిత్సను ప్రతివారును తమయొక్క స్వంతఆరోగ్యమును చక్కబరచుకొనునంత వరకుమైనను నేర్చుకొనుట విధియైయున్నది. అందులకు మార్గదర్శకములై అమూల్యమగు విజ్ఞానము నొసంగు పుస్తకములనేకములు గలవు. పత్రికగలదు. మీకేమిరుగ్మతగలదో, మాకు తెలియచేయుడు. మీకు తగినపుస్తకముల నిర్ణయించి సలహాలనిత్తుము.

మేనేజరు,
ప్రకృతి - బెజవాడ.



విండ్సర్ ప్రభువు

వాలిస్ సింసనునే వరింపనేల?

వారివివాహము ఏప్రియల్ నెలలో జరుగునని పత్రికలు వార్తలు తెచ్చుచున్నవి. రాజైనవాడు పరభార్యను ఆశింపవచ్చునా లేదా అనిగాని రాజునకు తానుకోరిన యువతిని వివాహ మాడుటకుగూడా అధికారము లేదా యనిగాని యీ మొదలగు నైతిక విషయాలను గురించి చర్చించుటకు మేము పూనుకొనలేదు. రాజ్యమునుగూడ తనకేగాక తన వంశస్థు లెవరికిని అక్కరలేదని ప్రతిజ్ఞచేసిన భీష్ముని పౌరాణిక గాథ మన మెరుగుదుము. దానికివెనుక ఆధ్యాత్మికకాంతి ఉన్నది. ప్రస్తుతవిషయము కేవలము ఐహికము. అయినప్పటికిని రాజ్యపదభ్రష్టతకుగూడ యిష్టపడి ఆమెనే వరింపవలసిన అగత్యము యెనిమిదవ యెడ్వర్డు చక్రవర్తి కేల కలిగె ననునదియే ఆశ్చర్యమునకు కారణమైనది. డేవిడ్‌వలె యెక్కువగా దేశములు తిరిగిన రాజపుత్రుడు లేడు. ఆతడు పోయినచోటనెల్ల అనేక విందులు జరిగియుండును. విందులు జరిగినచోటనెల్ల అనేకమంది సుంద రాం గులతని యనుగ్రహమున్కై ఆసించి పరివేష్టించి యుందురు. తన రాజ్యములోనే ప్రభువులును, సామంతులును అనేక విందులు చేసియుందురు. ప్రభుసంఘము నుండియు, సామంతసంఘమునుండియు గూడ అనేక సుందరాంగు లతనికి అందుబాటులో నుందురు. ఇన్ని రాజ్యములలోను

తానుకోరిన సుందరాంగిని, ఐశ్వర్యవంతురాలిని ఆతడు వివాహామాడగోరిన యెడల మిక్కిలి సంతోషముతో వారు ఆమోదించి యుందురు. తనకు కావలసినంత చిన్నవయస్సుగలిగినసుందరగాత్రిని ఆతడు వివాహమాడ గలిగియుండ గలిగెడివాడు.

భారతదేశములో 40 యేండ్లకే యౌవనముంతయు అయిపోయి సంతానము ఉడిగిపోవు స్త్రీలున్నారు. ఆవయసుగల స్త్రీని, రెండుతూరులు యిద్దరు భర్తలతో సంసారము చేసిన స్త్రీనే తాను వివాహామాడుటకు తగిన ప్రబల కారణముండి యుండవలెను.

కోపేటువారాజు బిచ్చగత్తెను వివాహామాడినాడని, సిండరిల్లాను ఛార్మింగురాజు వివాహమాడినాడని యేవో కథలు చిన్నప్పుడు చదువుకున్నాము. అవి తాత్కాలికోద్రేకములో చేసినపనులు.

ప్రస్తుతపు విండ్సరు ప్రభువగు డేవిడ్ అనేక దేశములు తిరిగి అనేకమంది సుందరాంగులతో కలసి మెలసియుండి మంచి లౌకిక జ్ఞానముండి అవతల రవియస్తమింపని సామ్రాజ్యముయొక్క శాశ్వతపు హక్కును వదలుకొనవలసిన అవసరము వత్తిడి కాన్పించుచుండినను తా నామెనే వివాహామాడుటకు అవసరమైనంత హేతువు కాన్పింపవలెను.

ఇక్కడనున్న పటమును చూచినయెడల



ఆమెవద్ద మనిషిని అంతగా మోహింపజేయు గల సౌందర్యమైనను ఉన్నట్లు కాన్పింపదు. అయినయెడల రాజ్యముకన్న ఆమెనే ఎక్కువగా వలచుట కాతని కేమి అవసరము గలిగినది? ఈప్రశ్నకు అంత సులువుగా జవాబెవరును చెప్ప జాలరు. కాని వాలిస్ సింసన్‌సతిని గురించి యింకను కొన్నివిషయములిచట వ్రాయదలచి నాము.అవి యీప్రశ్నకు జవాబుగా యెంత వరకు ఉపయోగపడునో యెవరికి వారే నిర్ణయించుకొనవలయును.

ఆమెనిలుచున్నచో తీవిగానుండును. ఆమె కదలినా లాఘవముగానుండును. దేహమునందు పాటవమును, సౌష్టవమును గలదు. కంటియందు చైతన్యమును, ముఖమునందు కాంతియును గలదు. డేవిడ్ చూచిన వేలాది సుందరాంగుల యందొక్కరియందేని యీ లక్షణములులేవు. ఆమె వీనినెట్లు సంపాదించినది?

ముఖము మెరుగులు, స్నోలు, క్రీంలు, పౌడరులు పెదవికి రాచుకొనురంగులు, సౌందర్యవర్ధకములగు మందులు యెన్నియేనిగలవు. వానియందు చాల పదార్థములు మిక్కిలి వెలగలవి. ఐశ్వర్యవంతులేగాని కొనలేనివి అం దెన్నేనిగలవు ఆమె వాని నొకప్పుడేని వాడియుండలేదు.

ఆమె తనవయస్సును యెప్పుడును తగ్గించి చెప్పియెరుగదు. ఏమనిన దేహము పెరుగుటకు పట్టిన కాలము ఆమె యౌవనమును, సౌష్టవమును, ఆరోగ్యమును, లాఘవాదులను యెన్నడును లోపము చేసి యుండలేదు.

మనము వృక్షములను చూచుచున్నాము. జంతుజాలమును చూచుచున్నాము. ఋతువులను చూచుచున్నాము. కాలము గడచుచు వాని యందుమార్పులను గలిగించుచునేయుండును. కాని ఆమార్పులు వానియందలి సౌందర్యమును దర్శనీయకత్వమును తగ్గింపక, విలక్షణత నొసంగును. అట్లే మానవస్త్రీలయందును, కాలము మార్పులను గలిగించుచుండును. దాని నెవరును మార్పజాలరు. కాని స్త్రీయందలి ఆకర్షణ శక్తిని కాలము తీసివేయదు. కాని తాముగా ప్రయత్నించి తమయందలి ఆకర్షణ శక్తిని, తీవిని స్త్రీలు పాడుచేసుకొనుచున్నారు.

పాశ్చాత్య యువతులు చిన్ననాట టెన్నిస్ మొదలగు ఆటల నాడుదురు. నృత్యము చేయుదురు. ఈత మొదలగునవి వారిలో నాచరించు వారును ఉందురు, కాని వీనిని వివాహా

మైనంతనే ఆపివేసి భర్తృగృహము ప్రవే
శింతురు. వయస్సు వచ్చినకొలదిని వానినిపూర్తి
గామానివేసి తాము పెద్దాపేరక్కలమైతిమని
భావింతురు. తరువాత కాలము గడచిన కొల
దిని తాము ముసలివార మగుచుంటిమని భావిం
తురు. తరువాత వారికి నితంబము లావెక్కును.
నడక మందగించును. చూపులో చాంచల్యము
పోయి నిస్తేజము వృద్ధియగును. తిండిపోతు
తనము చికాకు, ముదిమి ఇవివరుసగా గలుగును.
కాని సింసర్ వారివలె వ్యాయామము, నృత్యము
మొదలగునవి చిన్నప్పుడు చేసి తరువాత ఆపి
వేయలేదు. వయస్సు వచ్చినకొలదిని ఆమె
యితరులవలె దేహవిషయమున అశ్రద్ధను జూప
లేదు. ఏండ్లుగడచిన కొలదిని ఆమె దేహవిషయ
మున మరింతశ్రద్ధను జూపనారంభించెను. ఆమె
గోల్ఫు, టెన్నిస్ మొదలగు ఆటల నాడును
తోట పనియనిన ఆమెకు ప్రీతిమెండు. నడక
ఆమె కత్యంతప్రీతిదాయకమైనది. ఈపటములో
కనుపరచినంతటి కొద్దిదుస్తులను మాత్రము
ధరించి ఆమె ఆంగ్లేయ పల్లెసీమల డేవిడ్‌ను గూడి
విహరించుచుండును

విక్టోరియారాణి యెంతలావుగా నుండెడిదో దేశ
చరిత్రను చదివినవారి కందరకును తెలియును.
ఏడవ యెడ్వర్డు చక్రవర్తియును లావైనవాడే.
జార్జిప్రభువరేణ్యుడును చాల లావుగానుండెను.
డేనిష్ యువతియగుటవలన మేరిరాణి జార్జిచక్ర
వర్తి ఆహారముయొక్క అమితత్వమును తగ్గించి
మార్గముచూపెను. కాని ఎడ్వర్డుప్రభువును యే
పొగాకు తనపొట్టను బెట్టుకొనెనో ఆదురభ్యాసమే
జార్జిచక్రవర్తికి గూడ అంటుకొనెను. జార్జి
ప్రభువు గుర్రము మీద స్వారిచేయుచునే చుట్ట
వెలిగించి పీల్చెడివాడని ప్రతీతి. జార్జిచక్రవర్తికి
గూడ వంశానుగతమైన వాయు నాళక్షయ
(Bronchitis) వెంటబడెను. అది వాయునాళము
లను తినివేసెను. చివర దినములలో జార్జిచక్ర
వర్తి గాజునాళికలతోనే గాలిని పీల్చుచుండెను.
శస్త్రతంత్రము ఆంగ్లదేశమున బాగుగా వృద్ధి
బొందినది. వారు చెడిపోయిన వాయునాళము
లను తీసివేసి జార్జిప్రభువునకు గాజునాళముల
నమర్చిరి.

తన పూర్వులవలె రోగిష్టులు, కుంభోదరులు తన
తరువాత వంశస్థులుండరా దనిడేవిడ్ నిశ్చయిం
చుకొనెను. ఎడతెగక వ్యాయామము చేయు
చుండెను. నావికా శిక్షణమునకై తాను యే
నావయందు వప్పగింతపెట్టబడెనో ఆయధికారుల
యాజ్ఞలను సామాన్య నావికులవలెనే అనుసరించి
సేవించుచుండెను. వారు తనకు రాజమర్యాదలను
చూపవచ్చినపుడు నిష్కర్షగా నిషేధించు
చుండెను. తనకు బలము, ఆరోగ్యము, జిగివి,
లాఘవములు కావలెనని ఆతనికోరిక. ఆహార
మును మిక్కిలి మప్పితముగా తినుచుండెను.
అప్పు డతనికి యేవస్తువులు తినవలయునో
యేవస్తువులు దేహమునకు యెక్కువ అవ
సరమైనవో తెలియదు. అతనికి అప్పటికి
తెలిసిన దొక్కటే! "ఎంత తక్కువ తింటే
అంత మంచిది" అని. పచ్చి పాలయందును,
పండ్లయందును, కూరగాయలయందును దేహ
మున కవసరమగు లోహలవణములు గలవని
అతనికి అప్పుడు తెలియదు.

తనవలెనే దేహారోగ్యమునకు, బలమునకు,
సౌష్టవమునకు, జిగివికి, పాటుపడు సుందరాంగుల
నతడు రవి యస్తమింపని సామ్రాజ్యమునం
దెచ్చటను చూడజాలడాయెను. ప్రత్యేకము
దేహపాటవము, సౌష్టవము, ఠీవి, నీటు ఒక్క
సింసర్‌సతియందు మాత్రమే ఆతడు చూడగలి
గెను. అఖండ సామ్రాజ్యమునందును భాగ్య

వంతులయింట, సామంతులయింట, ప్రభువుల యింట, చక్రవర్తులయింట నుండు సుందరాంగులను ఆతడు దాదాపుగా చూడగలిగియుండెను. కాని ఆతనికి వారియందీ లక్షణములు గోచరింపలేదు. వెదుకగా నతనికి సింసక్ దొరకినది. ఆమెయే అతనికి ఆహారశాస్త్రమును నేర్పినది. ఆతని యాహారనియమములను ఆమెయే పరిష్కరించినది. వారిద్దరికి యీడు జోడు కుదిరినది. వారిద్దరును కలసి సముద్రములపై విహరించిరి. వారిపొత్తు బ్రిటిషు రాజవంశమర్యాద నిషేధించినది; ఏవగించినది. ఆతనికన్న ప్రజానురంజకుడైన రాజు దొరకడని బ్రిటిషుప్రజ లెరుంగుదురు. కాని వారతనిని పోగొట్టుకొనిరి. ఆపోగొట్టుకొనుటయందలి నీతితో మనకు సంబంధములేదు. నలుబది సంవత్సరములు దేహము పెరిగినను దాని సౌందర్యమును తీవిని నీటును నిలుపగలిగిన మందు సింసక్ యెరుగును. అది మనకుగూడ కావలెను. ప్రతిజీవియు చిరకాలము తనయౌవనము నిలుపుకొనగోరుచుండును. జారిపోవుచున్న తమసౌందర్యమును మందులుమాకులతోను పౌడరులతోను క్రీములతోను చివరకు వెంట్రుకలను నలుపుజేయుమందులతోను పూర్తిచేసుకొనుటకు అనేకులు ప్రయత్నించుచుందురు. కాని సింసన్ ఆంతరంగిక చరిత్రవలన మనకు తెలియుచున్నదేమి?

ఆరుబయటగాలిలో తిరుగుట, వ్యాయామము చేయుట, ఈదుట, తోటపనిచేయుట, మితమైనట్టియు యుక్తమైనట్టియు ఆహారమును తినుట యీమొదలగు పనులను యేమరక ప్రతిదినమును చేయుచుండువారి కెల్లరకును దేహసౌష్టవము పాటవము జిగివి సడలిపోక వృద్ధిబొందును. వీనినికోరునట్టి స్త్రీపురుషులెల్లరును మందుమాకులతో నిమిత్తములేకయే వాని నీవిధముగా పొందగలరు.

దివ్యజ్ఞాన దీపిక

వసంతా యిన్స్టిట్యూటు అడయారువారిచే ప్రకటింపబడు మాసపత్రిక. వ్యక్తి అభివృద్ధికిని, సంఘాభివృద్ధికిని తోడ్పడు ఆర్థిక, మత, విద్యా, సాంఘికాది విషయములు, ఇహాపరవిషయములను బోధించు విషయములన్నిటిని గురించి అందఱకు తెలియువిధమున వ్యాసములు, కథలు, వృత్తాంతములు, పద్యములు ప్రకటించును. సంవత్సరమునకు చందా రు. 1. మాత్రమే.

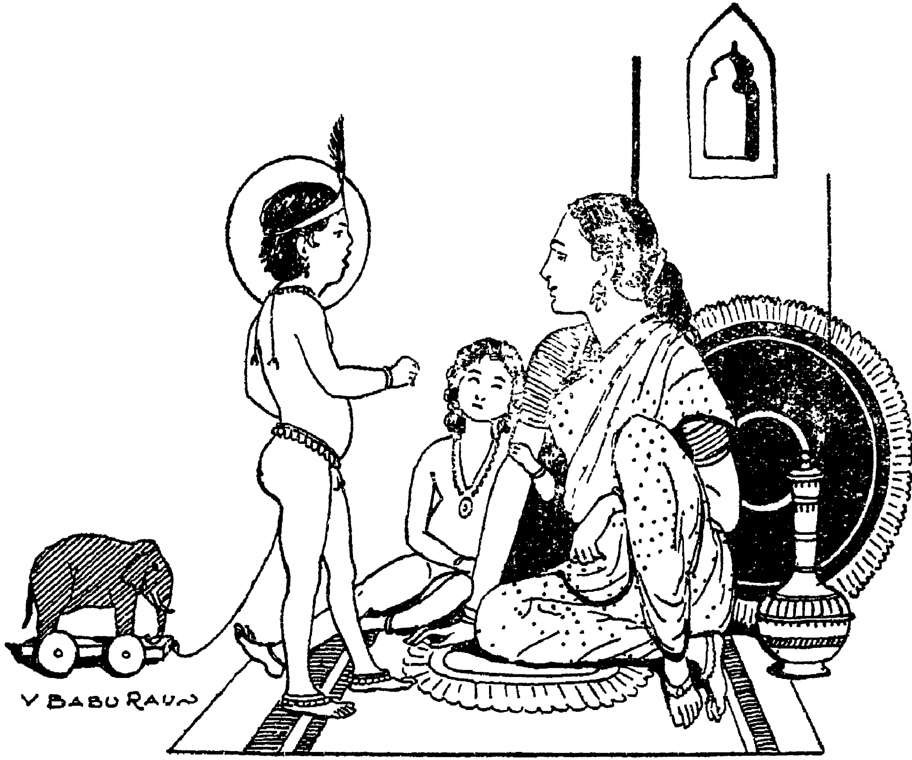
కావలసినవారు: మేనేజరు, దివ్యజ్ఞానదీపిక ఆఫీసు,
వసంతా ఇన్స్టిట్యూటు, అడయారు—లేక
వి. పి. కామేశ్వరరావుగారు, ఎం.ఏ., బి.యల్.,
ఏలూరు.

"విజయ" సచిత్రమాసపత్రిక.

సం॥ చందా రూ1. విడిసంచిక 0—1—6·

హాస్యరసోపేతము. విజ్ఞాన సర్వస్వము. ఒకచరిత్ర - ఒకరసము - ఒకపరిశ్రమ - ఒక పరిశోధన - ప్రకటించినది ప్రకటించకుండా ప్రకటించేది "విజయ" ఒక్కటే. సంచిక అంతయు సచిత్రమే. ప్రతివిలేఖరియు సుప్రసిద్ధుడే. మిమ్ములను నవరసతరంగిణిలో ముంచెత్తుతుంది. ఇన్నివిషయములు చర్చించు పత్రిక యింత స్వల్పమూల్యమునకు చిక్కదు.

వివరములకు:—విజయ కార్యాలయము, విజయనగరం



పాల ఉబ్బసము

సంపాదకుడు.

ఉబ్బసము పాలుత్రాగుకాలముననే కొందరు బిడ్డలకు ఆరంభమౌతుంది. అది 10,12 సంవత్సరములు వచ్చేవరకు ఉండి తరువాత పోతుందనీ దానికి యేచికిత్సచేసినా లాభములేదని చేయక పోయినా ప్రాణాపాయము లేదనీ అంటారు. నిజానికి యేవ్యాధీ ఊరికేరాదు. కొన్నాళ్లు బాధపెట్టిన యేవ్యాధీదానికి చిహ్నాలను దేహములో అంకితము చేయకుండా పోదు.

అసలీ ఉబ్బసము అనేది ఆనువాయితీవల్ల వస్తుందనేది నిజముగాదు. ఏమంటే ఒకతల్లికన్న సంతానమున కందరికీ యీవ్యాధి రాదు. పెద్ద వాళ్లకు వచ్చే ఉబ్బసమువలెనే బిడ్డలకు వచ్చే ఉబ్బసమూ చాలా బాధ పెట్టుతుంది. ఆఉబ్బసము బాధించే రాత్రి బిడ్డకు ఊపిరిఆడదు. ప్రాణము తల్లడిల్లి పోతుంది. ప్రక్కలు దించుకుపోతూ ఉంటవి. కనుగ్రుడ్లు వెళ్లుకొని వస్తవి. ముఖము కందిపోతుంది. పెదవులు నలుపు యెక్కుతవి. అట్లా ఊపిరి సరిగా నడవక 1,2 రోజులు బిడ్డ బాధపడుతుంది. తరువాత బిడ్డ చాలా నీరసించి చిక్కిపోతుంది. తరువాత ఎన్నాళ్ళకోగాని బిడ్డ కోలుకోదు.

మనము నెమ్మదిగానూ శ్రద్ధగాను విచారిస్తే ఆబిడ్డయీ ఉబ్బసము రావటానికి ముందు కొన్నిదినములు వరుసగా అజీర్ణముచేసే పదార్థములుతిన్నదనీ, 1,2 రోజులనుంచీ విరేచనము సరిగాఅవుచుండుట లేదనీ, అన్నము హితవుగా ఉండుట లేదనీ తెలుసుకొంటాము పాలుత్రాగే పిల్ల అయితే తల్లి వేళతప్పి అన్నముతింటోందనీ, కొంచెము అజీర్ణముతోనూ, మలబద్ధకముతోనూ బాధపడుతోందనీ వింటాము. లేదా యేదైనా

విందు భోజనాలు, పిండివంటలూ తల్లితిన్నదనీ, ఆమెకువచ్చిన అజీర్ణవ్యాధివలన బిడ్డకు పత్తిపాల వలెభేదులు అవుతున్నవనీ లేదా వాంతులవుచున్న వనీ తెలుస్తుంది. వీటినిబట్టి మన కేమి తెలుస్తుందీ అంటే అజీర్ణము చేయనిదే యేబిడ్డకూ ఉబ్బస మనేది అకస్మాత్తుగా నెత్తిమీదకు దూకదు.

ఒకసారి ఒకసంగతి వింటే ఆసంగతినే పట్టుకొని పీకులాడటం చాలామందికి యిష్టము. అదీగాక కర్మసిద్ధాంతము బలిసిన మన దేశంలో 12 యేండ్ల దాకా ఉంటుంది తరువాత పోతుందీఅంటే దానికి యేమి ప్రతిక్రియ చేసినా 12 యేండ్లూ బాధ పడటం మననొసటను రాసియున్నదని నమ్మకోటానికి బాగా అలవాటుపడ్డాము. జాత కములో యెవడో 25 వ యేటచచ్చిపోతాడంటే యేమి చేసినా ఒకనిమిషము గూడా ఆమనిషి బతకడనేదే చాలామందికి సిద్ధాంత వాక్యం. అయితే యీ చికిత్సాశాస్త్రాలన్నీ యెందుకో? పాల ఉబ్బసముచే గూడా12 యేండ్లూ బాధపడే తీరవలెనని యెక్కడాలేదు. కాని సామాన్య పరిస్థితుల్లో అది 12 యేండ్లు బాధపెట్టుతున్న మాట నిజమే. అనేకవిషయాల్లో ఆ 12 యేండ్లూ వెళ్లిపోయినా గూడా ఊపిరితిత్తులు బలహీనము గానే ఉండి తరువాతవారికీ వారిసంతానానికీ గూడా క్షయ మొదలగు రోగాలు కలుగుతూ ఉంటవి. కనుక 12 యేండ్లూవెళ్లినాగూడా అది పోకుండా పీటపెట్టుకొని ఉండి తరువాత బాధ పెట్టనూవచ్చును. అందువల్ల ఉబ్బసము వచ్చిందీ అంటే అదేపోతుందిలే అని బేఫరవాగా ఊరు కోక శ్రద్ధగా విచారించి అది యెందుకు వస్తుందో యేమిచేస్తే పోతుందో తెలుసుకొని దానిని ముదురకమునుపే మరి రాకుండా చేయాలి. ఉబ్బసము 12 ఏండ్లు ఏ ప్రమాదము లేకుండా జరిగిపోతుందీ అనికూడ అనుకునేందుకు వీలు లేదు. ఏమంటే యీ 12 ఏండ్లలోపలనే కొంత మంది చచ్చిపోనూ పోవచ్చును. అందువలన ఎప్పుడూ ప్రతీవిషయములోను శ్రద్ధతీసుకొనే తీరాలి.

అజీర్ణము, మలబద్ధకములేకుండా ఎప్పుడూ ఉబ్బసమురాదు. ఆ పిల్లలు ఎక్కువగా తిన్నారు అనేకంటె తినగూడనివి తింటున్నారనిగాని తిన వలసినవి తగినంతగా తినటము లేదనికాని అనాలి; అంటే బాగుంటుంది. ఏమంటే ఆ పిల్లలు ఎక్కు వగా ఏమీ తినరు. ఎందువలనంటే వాండ్లకు సరిగా ఆకలేఉండదు. ఏదో తినవలెననే వెంపర్లాట ఉన్నా ఎక్కువగా తినలేరు.

వాండ్లకు మెత్తని పదార్థములమీద, పచ్చడి ముద్దలమీదా, పప్పుమీదా బాగా యిష్ట ముంటుంది. వాండ్లకు కూరల ముక్కలు నమ లటం అన్నా కొంచెము బిరుసైన అన్నము నమలటం అన్నా ప్రాణముమీదికి వచ్చినట్లు ఉంటుంది. మెత్తని పదార్థాలు గుటుక్కున మ్రింగి అవతలకు పోవటం అంటే వాళ్లకు యిష్టంగా ఉంటుంది. వెన్నా, మీగడా, నెయ్యీ గూడా వాండ్లకు యిష్టంగానే ఉంటుంది. పొట్టుతో ఉన్న బియ్యపు అన్నము వాళ్లకు ఊకనమలినట్లు తోస్తుంది.

వాళ్లు చాలాబుద్ధిమంతులుగా ఉంటారు. ఎవ రితో ఆడుకోబోరు. ఎవరితోనూ తగువాడరు. ఎప్పుడూ అమ్మను కనిపెట్టుకొని యింట్లోనే ఉంటారు కాస్తకూకూస్తకూ మారాముపెట్టుతూ ఉంటారు ఆమారాము పడలేక తల్లి యేదో చేతిలోపెట్టి ఆపోరు తప్పించుకుంటుంది. ఈవిధ మగు నడతకు అలవాటు పడుతారు గనుక వాళ్లు యిల్లూ వదలిపెట్టరు; తల్లినీ వదలిపెట్టరు.

పాల ఉబ్బసము పోగొట్టవలెనంటే తల్లికి తెలివి ఉండాలి. నూటకతినముగానూ ఉండాలి. పిల్ల తనను అంటిపెట్టుకొని ఉండకుండా యితర పిల్లలతో బయటకు పోయి ఆడుకునేటట్లు చేయాలి. ఆయాటలవలన ఒళ్లు అలవక పోయినా యెండలోనూ గాలిలోనూ ఆబిడ్డ తిరిగితేచాలును. అందుకనే మేము అలాంటిఆటలనే బాలక్రీడలనే పేరుతో ప్రచురిస్తున్నాం. ఆయాటలను మరిగిన బిడ్డకు పైన యెంత ఎండ వేస్తున్నా తెలియక అక్కడే ఆడుకుంటూ వుంటారు. అందువలన ఆ సూర్యకాంతి వారి దేహానికి మేలు చేస్తుంది. పరిశుభ్రమైన గాలికూడా ఒంటికి తగులుతుంది. ఎండా, గాలీ తగిలేటట్లు తిరిగే పిల్లలకు ఎవరికీ యీ పాల ఉబ్బసమురాగా మేము చూడలేదు.

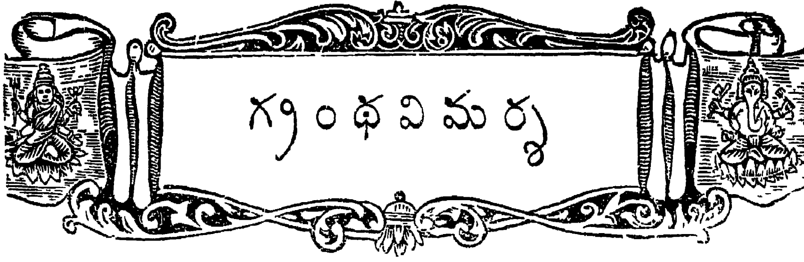
ఆహారము గూడ మప్పిదము గానే పెట్టాలి. భోజనానికీ భోజనానికీ మధ్య యేమీ చిరుతిండ్లు పెట్టగూడదు. అన్నముతో ఆకుకూరలూ కాయగూరలూ అలవాటుచేయాలి. నమలటం అలవాటు లేకపోతే దోసకాయ దొండకాయ బీరకాయ పొట్లకాయ పచ్చివే పచ్చడిగనూరి వేయాలి. మూడుపూటలకు బదులుగా రెండు పూటలే అన్నముపెట్టి, ఒకపూట నారింజ పండువంటి పండుపెట్టాలి. అన్నములో మజ్జిగ పోయవచ్చును గాని నెయ్యి చాలా తగ్గించి వేయాలి. పప్పు, దుంపకూరలు మానాలి.

ప్రతిదినమూ సాయంత్రపు పూట నీరెండలో ఆడుకునేందుకు వదలివేయాలి. వారికొరకై తల్లి తండ్రులుగూడా యెండలో కూర్చునిఅయినా ఆయెండ వారికి అలవాటు పడేటట్లు చేయాలి. అప్పుడు ఊదా (Violet) రంగు దుస్తులుంటే మంచిది.

ప్రతిదినమూ వేడినీటితోనో చన్నీటితోనో స్నానము చేయించి దేహమంతా బాగాకందేటట్లుముతుకతుండుగుడ్డతో బిడ్డదేహాము మర్దన చేయాలి. దినానికి 3, 4 నిమిషముల పరిమితిలో 1 చన్నీటి కటిస్నానము సూర్యోదయపు వేళ చేయించాలి. ఇలా చేయిస్తూవుంటే ఉబ్బసము క్రమముగా రావటం మానివేస్తుంది. విరేచన బద్ధకము ఉన్నప్పుడెల్ల 1, 2 పూటలు యెనిమా చేస్తూఉండి, ఆహారములో కూరలు యెక్కువగాతినిపించాలి. అజీర్ణముగా ఉంటే 1,2 పూటలు అన్నము మానిపించి నారింజపండ్లు పెట్టాలి. తీరా ఉబ్బసము వచ్చినప్పుడు యీ క్రింది చికిత్సలు చేయవలెను.

కబంధమునకు చల్లదనముగలిగించే కంబళిచుట్ట వేయవలెను. 45 నిమిషము లైన తరువాత బిడ్డకు నులివెచ్చని నీటితో ఆభాగమును కడిగి తుడువవలెను. ప్రతిఉదయమందును 110డిగ్రీలF. నీటిలో కటిస్నానం 10 నిమిషములు చేయించి తరువాత చన్నీటితో కడిగి తుడువవలెను. ఉపవాసముంచి నారింజపండ్లు పెట్టవలెను. అజీర్ణము పోయినంతనే ఉబ్బసము పోవును. తరువాత ఆకలి కలుగును. అప్పుడు క్రమముగా ఆహారమును పెట్టవలెను. యెనిమా చేయించవలెను.

బిడ్డలకు వ్యాయామము, మర్దన, సూర్యకాంతి, మంచిగాలి, యుక్తమైన ఆహారము కుదిరిన యెడల ఉబ్బసము రాదుగాన తల్లితండ్రులు ఆ విషయములో శ్రద్ధ తీసుకొనవలెను.



1. అజీర్ణము:ఇది హోమియో పతి వైద్యులగు డాక్టరు తల్లాప్రగడ కామేశ్వరరావు బి. ఎ. యం. బి (హోమియో) గారిచే రచింపబడినది. గ్రంధకర్త అజీర్ణవ్యాధి కారణములును తన్నివారణోపాయములును అనుభవపూర్వకముగా చక్కగా వివరించియున్నారు. వానికి హోమియో పతిమందు చికిత్సలనుకూడ తెలిపియున్నారు. వీరుకూడ ప్రకృతి వైద్యులవలెనే టీకాలు, కాఫీ, టీ, పొగాకు, అస్వాభావిక జీవన విధానములను నిరసించియున్నారు.

వారు చెప్పిన సిద్ధాంతములు అన్నియు ప్రకృతికి అనుగుణముగనే యున్నవి. కాని అక్కడక్కడ ప్రకృతి వైద్యులు అంగీకరింపని నిర్జీవ పదార్థములు ఉద్రేకపదార్థములు అంగీకరింపబడినవి. అవి ప్రాతబియ్యము వేయించి వండిన అన్నము, సోడా, మిరియాలు, సొంఠి, ఇంగువ, ఉప్పు, వాము మొదలైనవి. ఇవి 294, 295 పేజీలలో వ్రాయబడియున్నవి.

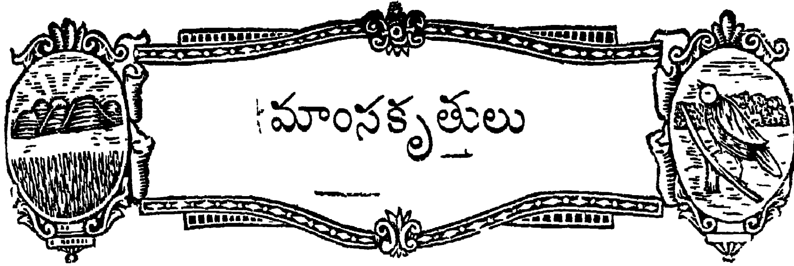
ఈ గ్రంథమును యెల్లరును చదివి అందలిమంచిని గ్రహించి బాగుపడెదరుగాక యని కోరుచున్నాము గ్రంథము వెల రు 0-12-0 మాత్రము.

2. బాలరోగములకు చికిత్స: ఈగ్రంథముకూడ పై గ్రంథకర్త చేతనే రచింపబడినది.
ఇందు బాలరోగములకు కారణములు, చికిత్సలు చక్కగా వివరింపబడినవి. హోమియోపతి వైద్య సిద్ధాంతమునకును, ప్రకృతి వైద్యసిద్ధాంతమునకును భేదము యెక్కువలేదు. కాని చికిత్సవద్ద మాత్రము కొద్దిభేదముగలదు. వారు మందులకు ప్రత్యేకస్థాన మిచ్చుచున్నారు. స్వాభావిక జీవనమునకు తక్కువ అవకాశమిచ్చుచున్నారు. ప్రకృతి వైద్యులు స్వాభావిక జీవనమునకే యెక్కువ అవకాశ మిచ్చెదరు. అనేక సంవత్సరములు మందు వైద్యులుగ పనిచేసి, హోమియో పతి వైద్యమును కొన్నాళ్లుచేసి చివరకు ఉత్తమమైన ప్రకృతి చికిత్స విధానమునకు గడంగిన లిండ్లహారు, బ్యాబిట్, ట్రాల్, కెల్లాగు మహాశయులందరును హానిమన్ గారి రోగకారణ, నిరోధన సిద్ధాంతములను అంగీకరించి వానితోపాటు జల, సూర్యకిరణ, మృత్తికా, ఉపవాస, వ్యాయామ, ఆహార చికిత్సలను కనిపెట్టియున్నారు. హోమియో పతి వైద్యము తక్కిన మందు వైద్యములలో ఉత్తమమైనదని వప్పుకొనక తప్పదు. వారు రచించిన ఈగ్రంథము హోమియోపతి వైద్యులకు చాలఅనుకూలముగ యున్నది. దీనివెల రు 1-12-0.

వలయువారు

ఈ క్రింది చిరునామాకు వ్రాయవలెను.

డాక్టరు తల్లాప్రగడ కామేశ్వర రావుగారు.
బి. ఎ. యం. బి. (హోమియో)
ఉంగుటూరు పోస్టు
పశ్చిమ గోదావరిజిల్లా.



మాంసకృత్తులు

అమెరికా సంయుక్తరాష్ట్రములలోను యూరపులోను ఆహారమును నిర్ణయించుటకు అనేకపరిశోధనల గావించిరి. వీరిలో నెవ్వరును యెట్టి ఆహార మారోగ్యమున కవసరమో, యేయేఆహారములను భుజించవలెనో కనుగొనలేదు. మన కేది భుజించవలెనని యుండునో అదియే భుజించుచుందుము. అంతమాత్రమున భుజించిన దెల్లను దేహారోగ్యమున కావశ్యకమని తలచుట వెర్రితనము. కొందరు దినమునకు మూడు లేక నాలుగుపర్యాయములుగూడ భుజింతురు. అన్నిసారులు భుజించిన ఆహారమంతయు దేహమునకు అవసరముండదు. మనఆహారములోపప్పులు, కాయధాన్యములు, గుడ్లు, పాలు, పెరుగు మొదలగు పదార్థముల భుజించుట కలవాటుపడియున్నాము. ఆరోగ్యశాస్త్రరీత్యా ఇవి యన్నియు ఆవశ్యకములుగావు. కాఫీ, టీ, మాంసము, సారాయములు దేహమున కావశ్యకములని యెవ్వడును చెప్ప సాహసింపడు. ప్రస్తుతకాలపు నాగరకత జెందినవారు, భుజించుటకే జీవించి యున్నామని తలతురు. జీవధారణకుమాత్రమే భుజించవలయునని వా రెరుగరు. మితముతప్పి భుజించకుమని చెప్పినను వినరు. చివరకే కాలికవ్యాధికో జిక్కి బాధ పడుదురు. ఇట్టివారి ననేకులను జూచుచున్నాము. సామాన్యముగా దామాయిషా ప్రకారము మనిషి యెంత ఆహారము భుజించునో, యెంత ద్రవపదార్థమును గ్రహించునో కనుగొని, యింత ఆహారము ప్రతి మానవునకు అవసరమని చెప్పుటకు వీలు లేదు. శారీరరీత్యా బాగుగా విచారించి యెట్టిఆహారము కావలెనో యెంత భుజించవలెనో నిర్ణయించవలెను.



వేమూరి రామమూర్తి, బి. ఏ.

1887 లో జర్మనీ దేశమున ననేకపరిశోధనలుగావించి మాంసకృత్తుఅంతగా అవసరములేదనియు,మామూలుగాతీసికొను 120గ్రాములు (4½ ఔన్సులు) తగ్గించి 40 గ్రాములు (1½ ఔన్సులు) తీసికొనిన ఆరోగ్యదాయకమనియు కనుగొనిరి. తరువాత కొన్ని పరిశోధనల మూలమున శాస్త్రజ్ఞులు దీనిని ధ్రువపరచిరి. లీబిగ్, వాయిట్ మొదలగువారు నిర్ణయించి తయారుచేసిన ఆహారపట్టికల ప్రకారము వైద్యసాంప్రదాయమువారు ప్రవర్తించుచుండిరి. వారిపద్ధతు

లలో మాంసకృత్తు యెక్కువగా భుజించవలసి యుండెను. తరువాత తగ్గించవలయునని చెప్పి ఆప్రకారము నడచుకొనకపోగా, వారి సిద్ధాంతములు వైద్యసాంప్రదాయమువారి హేళనకును, వివాదమునకును తావొసంగినవి.

అమెరికాసంయుక్తరాష్ట్రములలో కాలిఫోర్నియా విశ్వవిద్యాలయపు ప్రొఫెసరు జాఫాగారు బెర్క్లీలోను, కనెక్టికట్లోని యేలువిశ్వవిద్యాలయములోని డాక్టరు రస్సెలు చిట్టెండనుగారు న్యూహావెనులోను ఆహారవిషయములో ననేక పరిశోధనల గావించిరి. జాఫాగారు శాకాహారము భుజించు నొకకుటుంబమును తీసికొనిరి. ఆకుటుంబములో ఇద్దరు స్త్రీలు నల్గురు పిల్లలు గలరు. వీరు 5 మొదలు 7 సంవత్సరముల కాలము శాకాహారమును గైకొనిరి. వీరు ఉదయం 10½ గంటలకును, సాయంకాలము 5 గంటలకును భుజించెడివారు. వారి ఆహారము:— పండ్లు, కాయలు, ఒక దినుసు తోటకూర, తేనె, ఆలివు నూనె, ధాన్య సంబంధమైన ఆహారము. మొదటి భోజనములో కాయలు తిని పండ్లను తినెడివారు. రెండవభోజనములో నూనె, తేనె పుచ్చుకొని పండ్లు తినెడివారు. వారు భుజించెడి కాయలు:— సీమబాదము, బ్రెజిలునట్సు, బాదమువంటి కాయలు, అక్రోటు, పండినపండ్లు, యాపిలు, జల్దారు, అరటి, ద్రాక్ష, ఆలివు, నారింజ, రామములగ, బేరి, అంజూర, ద్రాక్ష, కిసుమిసు, రేగు మొదలగునవి. ఎండినపండ్లు యెండుద్రాక్ష, యెండుకిసుమిసు, ఖర్జూర మొదలగునవి.

జంతుసంబంధమైన ఆహారము పప్పుపదార్థములులేనట్టి అపక్వమితాహారముతో నీకుటుంబము ఆరోగ్యముగానే యున్నది. వీరి ఆహారమును పరిశోధించుటకు మన డాక్టరుగారు వీరిని 3 వారములు కష్టడీలో నుంచిరి. వీరి ఆహారమును తూచి, దానియందు రాసాయనికముగానున్న మూలపదార్థములను కనుగొనిరి. వీరి ఆహారము దామాషామీద రోజు 1 కి మాంసకృత్తు 33 గ్రాములు, (1⅛Oz), క్రొవ్వు 59 గ్రాములు (2Oz), పిండి. చక్కెరపదార్థములు 250గ్రాములు (7⅛Oz), మొత్తము ఘనపదార్థము భుజించినది 11 ఔన్సులు.

ఇప్పటి పరిశోధనల ప్రకారము మాంసకృత్తు 24 మొదలు 40 గ్రాములు (7/8 to 1½ oz) పూర్వపద్ధతుల ప్రకారము తేలికయైన కండర పరిశ్రమ చేసికొనువాని ఆహారములో అట్వాటరుగారు చెప్పిన ప్రకారము మాంసకృత్తు 112 గ్రెయినులు (4oz). పోషకగుణము (మాంసకృత్తుకును పిండి చక్కెర క్రొవ్వు మొదలగు యితర పదార్థములకును గలపోలిక) పూర్వపు ఆహార పరిమాణములలో 1:5 మొదలు 1:6 వరకు గలదు. శాకాహారములో పోషకగుణము 1:7.4 మొదలు 1:11 వరకు గలదు. వృద్ధులైన వారి ఆహారములోని పోషకగుణము 1:10 గాని 1:12 గాని ఉన్న చాలును. శాకాహారులైనను కాకపోయినను మన ఆహారములో పండ్లుకూరలు యెక్కువగా నుండవలెను. అవియైనను అపక్వస్థితిలో భుజించుట కనువగునట్లుగా నుండవలెను. శాకాహారమును గూర్చి ప్రొఫెసరు జాఫాగారిట్లు చెప్పిరి.

"ఈలెక్కలప్రకారము చూడగా వీరుతూకము నందు చాలతగ్గియేయున్నారు. వీరి ఆహారము కూడ చాలకొద్ది. కాని యిట్టి ఆహారముతో పెద్దవారైన స్త్రీలు 7 సంవత్సరము లారోగ్యముగానే యుండుట చాల వింతగానే యున్నది.

వీరి బలోత్సాహములు, చురుకుదనము వృద్ధియైనవి గాని తగ్గలేదు. పూర్వముకంటె చాల ఆరోగ్యముగానుండిరి. పిల్లలుగూడ తూకములోను, ఎత్తులోను తరుగుగా యున్నను బలారోగ్యములలో కొదువపడి యుండలేదు. తోడి బాలుగతో గూడి పరుగెత్తుట, దూకుట, మొదలగు ఆటలను బాగుగా నాడెడివారు. వీరు దగ్గు పడిసెములు, రోగము రొప్పు యెరుగరు*. ఈ విధముగా శాకాహారులపైనను, మిశ్రమాహారము భుజించువారిపైనను జర్మను శాస్త్రజ్ఞులు పరిశోధనల గావించిరి. పూర్వపు ఆహారపద్ధతులలోని నత్రజనికంటె చాల తక్కువ నత్రజని సరిపోవునని తెల్పిరి. దేహమునకు కావలసిన కొద్దినత్రజనిని మాంసకృత్తును కొద్దిగా భుజించిన యెడల దానినుండి గ్రహించ వచ్చునని కనుగొనిరి. ఈ కొద్ది మాంసకృత్తును పండ్లు కూరలనుండియే గ్రహింపవచ్చును.

యేలు విశ్వవిద్యాలయములో తోడివైద్యుల సహాయమున కొన్ని పరిశోధనల గావించిరి. అమెరికా సంయుక్తరాష్ట్రములలోని సేనకు సంబంధించిన ఆస్పత్రిలో 20 మంది సైనికులను తీసికొనిరి. వారందరు సైనికులవలెనే తమఆహారములో 4 మొదలు 6ఔన్సుల మాంసకృత్తును తినెడివారు. వీరి దేహారోగ్యమున కెంతమాంసకృత్తు కావలయునో తెలిసికొనుటకు కొన్నిమాసములు పరిశోధనల గావించిరి. ఆహారవిషయమున తమ ఫలితములను 'The physiological Economy of Nutrition' మరియు 'the nutrition man'. అను గ్రంథములలో వ్రాసిరి. వీరి ఆహారములోని మాంసకృత్తును క్రమముగా 2 ఔన్సులకు తగ్గించిరి. డాక్టరు చిట్టెండనుగా రిట్లుచెప్పిరి:- "పరిశోధనా ఫలితములను విచారించగా శరీర తూకమును బట్టియు, నత్రజని ఆవశ్యకతను బట్టియు 2 ఔన్సుల మాంసకృత్త్వాహారము సరిపోవుచున్నది. ఇది పూర్వపు ఆహారపద్ధతులలోని మాంసకృత్తుకంటె చాల తక్కువగా నున్నది. పూర్వపు పద్ధతి ఆహారములో మాంసకృత్తు మామూలుగా భుజించెడి మాంసకృత్తు కంటె చాల తక్కువగా నున్నది. అనగా ఆరోగ్యముగా నుండుటకు భుజించుఆహారములో సగమునకో లేక మూడవవంతో మాంసకృత్తున్న చాలును. చెప్పినప్రకారము భుజించేయెడల ఆరోగ్యముకూడ బాగుగా వృద్ధియగును. కండర శక్తికూడ వృద్ధియైనట్లు యీసైనికుల నిదర్శనమువలన తెలియుచున్నది."

"ఈ 6 మాసముల కాలములో ప్రతిసైనికుని బలమును డైనమో మీటరు సహాయమున 15 తూరులు కొలచిరి. బలమునం దభివృద్ధిగాన్పించినది. ఇదియంతయు ఆహారములోని మార్పు వలన నేనా అనగా కాదు. వీరదివరకు శిక్షణలో నుండినవారు కారు. వ్యాయామ శాలలో పరిశ్రమ చేసినయెడల కండరశక్తి బలము వృద్ధిగాంచకపోదు. అయితే మూడవవంతుకో సగమునకో ఆహారములోని మాంసకృత్తును తగ్గించి భుజించినను బలమునందుగాని శక్తియందుగాని క్షీణత గాన్పింపలేదు. శరీరావయవములు బలహీనత జెందుటగాని రోగగ్రస్తమగుటగాని లేక ఆరోగ్యముగా నున్నవి. మాంసకృత్త్వాహారము తగ్గించినందున ఎట్టిబలహీనతయుగాన్పింపలేదు. నత్రజనిరహితాహారములోని కణముల విచ్ఛేదము నొందుట వలన కండరశక్తి కలుగునని తెలిసికొనియున్నారు. కండరశక్తికి నత్రజని ఆహారము (మాంసకృత్తు) తో నిమిత్తము లేదు. కాని దేహమునందలి కుటికల నిర్మాణమునకు సరిపోవునంతటి మాంసకృత్త్వాహారమును భుజించవలెను.*

పెద్దవారికి శరీరతూకమును బట్టి పౌను 1కి 5 లేక 6 గ్రైయినులు మాంసకృత్తు చాలును. 150 పౌనుల బరువున్న మనిషికి రోజుకు 2 ఔన్సుల మాంసకృత్తు సరిపోవును. జర్మను ఆహారశాస్త్రజ్ఞులు దీనిని 1½ ఔన్సులకు తగ్గించవచ్చుననిరి. పోషకగుణము 1:20 రేషియోలో నున్న చాలు ననిరి. ఇంతగా తక్కువ మాంసకృత్తు భుజించువారు ఆహారపరిమితికంటె గుణమును విచారించవలెను. సేంద్రియలవణములు బాగుగానుండవలెను. వీని విషయపరిశోధకు లెవ్వరును గమనించియుండలేదు.

డాక్టరు చిట్టెండనుగారిఆహారపట్టికలోమిఠాయి, పంచదారవస్తువులు యెక్కువగాగలవు. కోసిన పండ్లుగాని, కూరలుగాని చెప్పబడియుండలేదు. రక్తము బాగుగాను, ఆరోగ్యముగాను ఉండుటకు సేంద్రియలవణము లత్యవసరము. మత్తు పదార్థములను, ఉద్రేకవస్తువులను వదలి పరిశ్రమ చేయుచు చిట్టెండనుగారు చెప్పిన ఆహారము భుజించే యెడల కొన్ని మాసములలో అపక్వాహారము కాన్పింపకపోవచ్చును. సేంద్రియలవణములు సరిగా లేని ఆహారము భుజించుటవలన అవయవములు చెడిపోయి, శరీరక్రియలు క్షీణత జెందును. ఒక్కొక్క ఆహారములోని లోపాలోపములను గ్రహించవలెననిన కొన్ని సంవత్సరములు, లేక ఒక జీవితమంతయు పట్టును. చాలామంది ఆరోగ్యముగానే యుంటిమని చెప్పుదురు. కాని అకస్మాత్తుగా మరణింతురు. ఇట్టిమరణము లనేకములను మనము జూచుచున్నాము.

మామూలుగా అమెరికా దేశస్థుడు భుజించెడి ఆహారముకంటె చిట్టెండనుగారి ఆహారపరిమాణ మెక్కువగానే యున్నది. సేంద్రియ లవణములు ఆహారములో లోపించినను, లేక తక్కువగా యున్నను దేహమునందలి జీవకణములు విశ్లేషమునొంది ఆలోపమును పూర్తిచేయును. ఇప్పటికిని యెక్కువ మాంసకృత్త్వాహారమును భుజించవలయునని వైద్య సాంప్రదాయమువారు అభిప్రాయ పడుచున్నారు. శారీరమునందలి క్రియలు జరుగుటకును, ఆరోగ్యముతోను వ్యాధితోను సేంద్రియ లవణములకు గల సంబంధమును, సేంద్రియ లవణముల ఆవశ్యకతను వైద్యులు తెలిసికొనలే కున్నారు.

మాంసకృత్తు ఆహారమును చాల తక్కువగా తీసికొనినయెడల దేహమును యెక్కువ కాలము కాపాడలేరనియు మామూలుగా తీసికొను నత్రజని ఆహారమును గ్రహించనియెడల శరీరావయవములు చెడిపోవునని కొందరు ఆహార శాస్త్రవేత్తలు తలచుచున్నారు. జపాను శాస్త్రజ్ఞుడైన కెంటారో ఓషిమాగారు పై వాదమును తమ పరిశోధనల సహాయమున పూర్తిగా ఖండించిరి. శతాబ్దములనుండియు గల అలవాటు ప్రకారము భుజించెడి జపానులోని పలుభాగములందలి ప్రజల ఆహారమును పరిశోధించి తమఫలితముల నాంగ్లభాషలో నొక గ్రంథమున రచించిరి. ఓషిమాగా రిట్లు నుడివిరి.

"జపానులో చాలమంది బీదవారు. వారి ఆహారము చూచిన చాల ఆశ్చర్యము కలుగును. వీరిలో కూలిపనిచేసుకొనువారు, ఖైదీలు శాకాహారులేమై యున్నారు. మనిషికి రోజు 1 కి దామాయిషామీద 59 గ్రైయినులు (2ఔ. యిది 2190 కాలరీల ఉష్ణశక్తినిచ్చును) మాంసకృత్తు కలదు."

సేనకు సంబంధించిన ఆస్పత్రిలో పనిచేయు ముగ్గురు ఆరోగ్యవంతులైన ఫార్మోసా దేశస్థులను తీసికొని వారి ఆహారమును పరిశోధించిరి.

వారి తూకం క్రమముగా 134, 121, 120½ పౌనులు. వారిఆహారము బియ్యపు అన్నము. దానిలోనికి కొద్దిగా ఉప్పుచేప, కర్బూజా, బచ్చలకూర, శొంఠి, అల్లం, ఆకుకూరలు. రోజూ తినెడి ఆహారములో 48 గ్రాములు మాంసకృత్తుండును. అందులో 37 గ్రాములు (1⅜Oz.) మాంసకృత్తు జీర్ణమగును. ఇది 1948 కాలరీల ఉష్ణశక్తినిచ్చును. శాకాహారులు భుజించెడి మాంసకృత్తు 1½ మొదలు 2 ఔన్సులకు మించదు.

జపానులో వ్యవసాయము చేసుకొనుజిల్లాలలోని వారి ఆహారమునుగూర్చి ఓషిమాగారిట్లుచెప్పిరి. "పల్లెటూళ్ళలోనివారం ద రు చా ల వ ర కు శాకాహారులే. తింటే నెలకు ఒకటి లేక రెండు పర్యాయములు చేపలతిందురు. మాంసము సంవత్సరమున కొకసారితిందురు. బస్తీలలోగాని, పల్లెటూళ్లలోగాని నివసించువారిలో నూటికి 75 మంది బీదవారున్నారు. వారందరును శాకాహారులే. జపానులో సగమునకు పైగా బీదవారున్నారు. గనుక మొత్తముమీద నందరు శాకాహారులే యని చెప్పవచ్చును. పాలు,పెరుగు, మీగడలతో గూడిన శాకాహారమచ్చట లేనే లేదు. ఆవులు చాలతక్కువగా నుండుటవలన పాలు, పెరుగులు చాల ప్రియముగా నుండును. అవి పట్టణములలోని భాగ్యవంతులకే చాలవు."

మిశ్రమాహారము భుజించువారికంటె బీదవారును, శాకాహారులునునైన జపానులోని పల్లెటి ప్రజలు చాల ఆరోగ్యముగా నున్నారని ఓషిమాగారు నుడివిరి.

జపానులోని నావికాదళములో బెరి-బెరి యను వ్యాధి తరుచుగా కాన్పించుచుండెడిది. దీనికి వేరేకారణము కాన్పించనందున దీనికిని బియ్యపుఅన్నమునకు యేదో సంబంధ ముండియుండునని ఓషిమాగారు తలచిరి. జపానులోని సర్జను జనరలు ఉకాకిగా రీ వ్యాధివచ్చుట కాహారమునందు నత్రజని తక్కువగా నుండుటయే కారణమని చెప్పిరి. అంతకంటె మంచికారణము గలదు. బియ్యము మరపట్టుటవలన తవుడులో పొటాసు, మెగ్నీషియా, ఇనుము, సున్నము, ఇనుము మొదలగు సేంద్రియలవణములు నశించుచున్నవి. చేపలయం దినుము, ఇనుము తక్కువగా నున్నవి. ఇవి తినువారు మంచి కూరలను భుజించకున్న రక్తముచెడిపోయి, నరములు బలహీనత చెందును. నత్రజని ఆహారము కావలయునని నిలుపయుంచిన ఆహారము తినుటకంటె సోడా, ఇనుము, క్లోరిను, ఇనుము మొదలగు సేంద్రియలవణము లధికముగాగల కూరలను తినిన బెరి-బెరి వ్యాధిరాకుండ చేసుకొన వచ్చును. అధికారవర్గమువారి రిపోర్టులను బట్టిచూడగా మాంసకృత్తును గూర్చి శ్రద్ధవహించినట్లు కాన్పించుచున్నది గాని సేంద్రియలవణముల గూర్చి శ్రద్ధ వహించినట్లు కాన్పింపదు.

భుజించు ఆహారములో కుటికలను బాగుచేయుటకు 100 కి 4 భాగములుమాత్రమే వినియోగపడుచున్నదని డాక్టరు రబ్నరుగారు తెల్పిరి. కాబట్టి ఆహారములో 4 భాగములు మాంసకృత్తు ఉన్నచాలునని తెల్పిరి. దినమునకువచ్చు 2800 కాలరీల ఉష్ణములో 112 కాలరీల ఉష్ణము మాంసకృత్తునుండి వచ్చును. అనగా వాయిట్ అట్వాటర్ మొదలగు పూర్వ ఆహారవేత్తలు చెప్పిన మాంసకృత్తులో నాల్గవవంతు (1Oz.) మాంసకృత్తు సరిపోవును. మాంసకృత్తు యెంత కావలయునో తెలుసుకొనవలెనన్న పిల్లలు పెరుగుటకు పాలలో మాంసకృత్తెంత గలదో విచారింతము. ఏవయస్సులో యెంత మాంసకృత్తు సరిపోవునో యీదిగువ పట్టికవలన తెలియును.

పుట్టిన తరువాత	పాలలోని మాంసకృత్తు నూటికి ? భాగములు	క్రొవ్వు 100 కి ? భా॥	పాలచక్కెర 100 కి ? భా॥
8 మొదలు 11 వ రోజువరకు	2 38	2,92	6.39
20 ,, 40 ,,	1.79	4.04	6.36
70 ,, 120 ,,	1.49	3.29	6.66
170 వ రోజు తరువాత	1.07	2.47	6.86

పిల్ల యెదిగినకొలదిని క్షీరగ్రంథులు క్రమముగా తక్కువ మాంసకృత్తును యిచ్చును. 6 మాసములలో క్రమముగా 100కి 70భాగములు, తగ్గినది. పాలు విడచు కాలమునకు పాల లోని మాంసకృత్తుకును తదితర పదార్థములకును గల పోలిక 1:12 (పోషక గుణము)

అవయవములు యెంతకాలములో పెరగవలెనో దానినిబట్టి ఆయాజంతువులపాలలోమాంసకృత్తు యెక్కువగాను, తక్కువగాను వుండును. వీనిని పోల్చుచు బుంజీగా రీపట్టిక నిచ్చిరి.

జంతువు (పాలిచ్చు)	తూకము రెట్టింపగుటకు పట్టు కాలము	దామాయిషా మీాద 100 భాగముల పాలలోని మాంసకృత్తు.
మనిషి	180 రోజులు	1.6
గుఱ్ఱము	60 ,,	2,0
ఆవుదూడ	47 ,,	3.5
మేకపిల్ల	19 ,,	4.3
పంది	18 ,,	5.)
గొఱ్ఱెపిల్ల	10 ,,	6.5
కుక్కపిల్ల	8 ,,	7.1
పిల్లికూన	7 ,,	9.5

త్వరగా పెరుగు పిల్లలకు 100 కి 2 భాగములకు తక్కువగా మాంసకృత్తు సరిపోవును. అనగా రోజు 1 కి 1½ ఔన్సుల మాంసకృత్తు చాలును. రోజు 1 కి 4 పిన్టు పాలు బిడ్డలకు సరిపోవును.

మనము భుజించు మాంసకృత్తుకంటె చాల తక్కువ మాంసకృత్తు దేహమునకు సరిపోవును. జీర్ణావయవములను శ్రమపెట్టకుండా దేహమునకు కావలసిన 1 మొదలు 2 ఔన్సుల మాంసకృత్తును కూరలనుండి గ్రహింపవచ్చును. మాంసము మొదలగు బలకరాహారములపై నిచ్చగల్గుట కొనితెచ్చుకున్న అలవాటు. దీని వలన రోగములు వచ్చుచున్నవి. కోసి తెచ్చిన పండ్లు, ఆకుకూరలు, కొద్దికొద్దిగా కాయలు, పాలు, పెరుగు మొదలగు కవ్యములు వీనినుండి కావలసిన మాంసకృత్తు యెట్టి వయస్సువాడైనను యేవృత్తి చేసికొనువాడైనను గ్రహించుకొనవచ్చును. ఇటువంటి ఆహారము భుజించు వారికి ఆయురారోగ్యములు ప్రసాదింపబడును. ఇట్టి మితాహారము భుజించువారిపై భగవంతునికికూడ దయగలిగి ఆరోగ్య భాగ్యమును ప్రసాదించును.



అమెరికాలో శాండోగారి చర్యలు - వారిఅనుభవములు.

సి. భానుమూర్తిగారు బి. ఎ. ఎల్‌టి., ఎక్. డి.

'శాండో' యొక్క చిత్రచర్యలు కొన్ని అమెరికనువారికి చూచు భాగ్యము లభించినది. వారి అసలు నామధేయము ఫ్రెడరిక్ ముల్లర్ (Frederick muller) 'యూజిన్ శాండో'(Eugene sandow) వారు పెట్టుకొనినపేరు. మనహిందూదేశములో కూడ ఈశాండోపేరు విననివారుండరని నానమ్మకము. వీరు ప్రొఫెసరు అథిలా (Professor Athila) యొక్క శిష్యుడు. వారి సమక్షముననే సైక్లోప్సుఅను గొప్ప బలశాలిని జయించి జగద్విఖ్యాతిగాంచిన బలశాలి మన శాండోగారే. ఇట్లు గొప్పపేరు వడసిన నాలుగు వత్సరములకే శాండో అమెరికాకు ప్రయాణము చేసెను.

శాండో బలమునుగూర్చి పెక్కుకథలు గలవు. ఈకథలన్నియు నమ్మదగినవికావు. కాని యందొక్కదాని నిచట బేర్కొనుచున్నాడ. ఈ శాండో యొకప్పుడు ఓడలో ప్రయాణము చేయుచుండగా ఓడ మంచుగడ్డకు తగిలి ఓడ ప్రక్కన కన్నము పడెను. నీరు అతివేగముగా లోనికి రాజొచ్చెను. కొన్ని నిమిషములలో ఓడ మునిగిపోవలసిన స్థితివచ్చెను. ఒకగదియంతయు నీటిచేనిండిపోయెను. ఆగది తలుపుమూయనిచో ఓడ మునుగవలసినదే. అట్టిస్థితిలో ఆప్రవాహపు ప్రచండవేగమున కడ్డుగా ఇనుపతలుపును నెట్టి దానిగడియవేసి ఆఓడను రక్షించినవాడు శాండో బలశాలియే. ఇదికథయే కావచ్చును. కాని శాండోగారి కెట్టిబలముకలదను కీర్తివచ్చినదో దీనినిబట్టి తెలియనగు.

శాండోగారి బలప్రదర్శనము న్యూయార్కులో 1893 జూన్‌లో నారంభమాయెను. న్యూయార్కులోని వార్తాపత్రికల యందంతట శాండోగారిచరిత్రయే; వారిబలప్రదర్శనమును గూర్చిన వివరములే. న్యూయార్కులో ఇంతకు పూర్వమొక బలప్రదర్శనము జరిగినదికాని, అది ప్రజల ఆమోదమును ఎక్కువగా బడయలేదు. ఈసారి శాండోగారిచే బలప్రదర్శనము చేయించవలెనని జీగ్‌ఫీల్డు (Zeeg feld) కంట్రాక్టుతీసికొనెను. వారమునకు వెయ్యిడాలర్లు కావలెనని శాండోకోరెను. జీగ్‌ఫీల్డువద్దనున్న మొత్తమంతయు నైదువేలు మాత్రమే; కనుక వచ్చిన సొమ్ములో నూటికి పదివంతున పుచ్చుకొనుటకు శాండో యొప్పుకొనెను. జీగ్‌ఫీల్డు అయిదువేల పౌనులు వ్యయపరచి శాండోనుగూర్చి విరివిగా ప్రచురపరచెను. షికాగోలో ప్రదర్శనము ఆరంభమైనది. వారమునకు మూడువేల అయిదు వందలు డాలర్లు వచ్చినవి.

శాండోను ఒకచిన్నబండిలో కూర్చుండబెట్టి ఒక గూనిమనుష్యునిచేత ఆబండిని గెంటించిరి. ఇది

చూచుటకు ప్రజలు వేనకువేలు వచ్చియుండిరి. దీనివలన శాండో సంగతి ఎక్కువగా ప్రచురణమైనది. తానుచేసిన విద్యలు ఎవరైన చూపగలుగుచో, పదివేల డాలర్లు బహుమతి నిచ్చెదనని సవాలుజేసెను.

శాండో సాన్‌ఫ్రాన్‌సిస్కోలో ప్రదర్శన మిచ్చుచుండెను. అక్కడ కర్నల్ బోన్ (Colonel Bone) అను నొకడు సర్కసు నడుపుచుండెను. ఎలుగుగొడ్డు, సింహము, ఈ రెంటిలో ఏదో ఒకటి వచ్చువరకు పోటీజరుగునని ప్రచురించిరి. ఇదిచాల క్రూరమైనదని పోలీసువారు ఆ ప్రదర్శనమును ఆపిరి. కొద్ది రోజులకే శాండోకును, సింహమునకును పోటీజరుగునని ప్రచురపరచిరి. కాని ఇది క్రూరమని యన్న వారులేరు. ఈ సింహము వారముక్రిందటనే తననుపెంచువానిని తినివేసినదట. సింహముతో పోటీచేయుచో శాండో గౌరవము తప్పక ఎక్కువగును. ఈ పోటీ జరిగిన కొన్నిరోజులకు శాండో ఇట్లనెనట. "సింహముతో యుద్ధముచేయుటకు నేను సంసిద్ధుడనుగానున్నను, సింహమునకుండు గోళ్లకుబదులుగా నా కొక చిన్నకైజారున్న మంచిదని యనుకొంటిని అమెరికను చట్టములు నా యభిప్రాయమునకు వ్యతిరేకముగానున్నవి." సింహమునోటికి పంజాకు చిక్కములుతొడిగి ప్రదర్శనమునకు పూర్వము శాండో దానితో నొకసారి యుద్ధముచేసి క్రిందకు త్రోయగల్గినాడు.

ప్రదర్శనమునకు యిరువదివేలు ప్రేక్షకులు వచ్చినారు. శాండో యుద్ధరంగమునకు దిగెను. సింహము కదలదయ్యె. అంతట దానితోక మెలిపివేసినాడు. అప్పుడును కదలలేదు ఆ సింహము ముసలిది. పండ్లులేవు. తన ఆహారముతప్ప మరి దేనిని నమలుశక్తి దానికిలేదు. ఈ రహస్యమపుడు ఎవరికిని తెలియదు.

ఈ పోటీవలన శాండోకు వర్ణనాతీతమైన కీర్తి కలిగినది.

అమెరికానుంచి స్వదేశమునకు పోగానే సైనిక శిక్షణ కొరకు స్యాండోను, నియమించిరి. శాండోకు శారీరశాస్త్రము, అస్థిశాస్త్రము (anatomy) బాగుగ తెలియును. శాండోతో సమాన బలముగల వారనేకులుండ వచ్చును గాని శాండో అద్వితీయుడని చెప్పకూడ వచ్చును. శాండోపేరు ఎరుగనివారు బాలురలో నుండరు. శాండోగారికి పేరు తెచ్చినది ఆయనబల మొకటియే కాదు. అంగసౌష్ఠవములో ఆయనను మించిన వారు లేరు. ఆయన మందహాసము చూచితీరవలసినదే. నీలివర్ణపు కనుదోయిసొంపు ఆహ్లాదకరము. ఇదియునుగాక చాలవరకు దిగంబరవేషములో శరీరసౌష్ఠవము చూపుటలో ఆయన ప్రథముడు. ఇట్టి ఆయన రూపము చూచినకొలదిని, మనస్సున కానందమెక్కువయ్యెడిది. ఎల్లప్పుడును క్రొత్తసంగతులు నేర్చుకొనుటయందు ఆయనకుండు ఇచ్ఛ కొనియాడతగినది. అందఱకంటె తాను మిన్నయని తెలిసికొనినను, ఇంకను తెలిసికొను విషయములున్నవని ఆయన ఎరిగియుండువాడు. అందుచేతనే, వైద్యశాస్త్ర వేత్తలుకూడ ఆయనను గౌరవించువారు.

ఆయన స్వదేశములో, వ్యాయామశాస్త్ర కళాశాలయొకటి స్థాపించినాడు. ఉత్తర ప్రత్యుత్తరములద్వారా, వ్యాయామ శాస్త్రము బోధించువాడు. ఇందుచేతనే ఆతని యశస్సు దిగంతములకెల్ల వ్యాపించెను. 1897 సంవత్సరము ఒక వ్యాయామపుపోటి జరిపి, జయము పొందిన వారిని నిర్ధారణ చేయుటకు, ఇంగ్లండు వేల్సు దేశములలోని 52 జిల్లాలు తిరిగెను. వీరి ప్రోత్సాహముచే ననేక కుటుంబములు వ్యాయామ

కళోపాసన చేయఁగలిగెను. స్త్రీలలోఁగూడ వ్యాయామమునం దుత్సాహము మితిమీరి పోయెను. వివస్త్రలయి వ్యాయామము చేయుట విక్టోరియా శకమున నాశ్చర్యములలో నొకటి ఈ వ్యాయామపు పోటీ జరిగిన తరువాత గెలిచిన వారి నందఱను బిలిచి శాండో తన సువర్ణవిగ్రహమును బహుమతి యొసంగెను. ఐరోపా సంగ్రామ సమయమున బెల్జియము ఫ్రాన్సులలో యుద్ధము చేసిన చాలమంది యువకుల కుచితముగ వ్యాయామశాస్త్రమును బోధించెను. శాండోగారి వ్యాయామ కళాశాల, శరీర సౌష్ఠవమును వృద్ధినొందించుట మాత్రమేకాక రోగములనుకూడ నిర్మూలము చేయఁగలదని శాండో ఋజువుచేసెను.

"కండరములను పెంచుటచే ఎక్కువ బరువుల నెత్తఁగల శక్తిమాత్రమేకాక శరీరమున చురుకుతనముకూడఁ గలుగఁగలదు." అని శాండో ఋజువుచేసెను. మామూలుగ వీథులలో నడచునపుడు శాండోయొక్క బలమును గుర్తించుటకు వీలుండెడిదికాదు. ఆయనగూడ మామూలు మానవులవలెనే నడుచుచుండెడివాఁడు. హార్వర్డు గ్రామములోని వ్యాయామకళాశాల కధ్యక్షుఁడయిన డాక్టరు సార్జెంటుగారు శాండోనుగూర్చి "ఎక్కువ బలముకల మనుష్యులు సామాన్యముగ నడచుచుందురు. శాండో యట్లే కాక విద్యుత్తుకంటె వేగముగఁకూడ బనిచేయఁగలవాఁ"డని చెప్పెను.

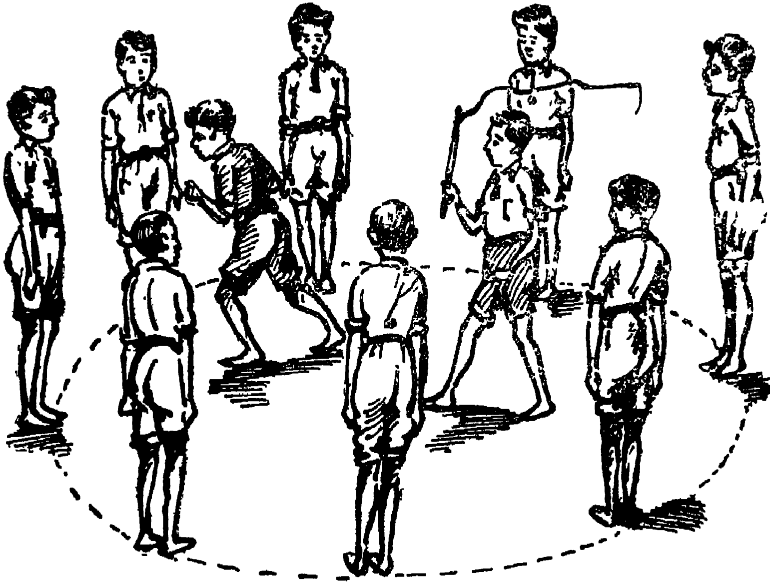
శాండోగారి కొలతలు ఈ దిగువ వివరింపఁబడినవి. ఎత్తు 5 అ. 7¾ అంగుళములు. బరువు 180 పౌనులు. మెడచుట్టుకొలత 16.5 అంగుళములు. కటి ప్రదేశము 32.7అంగుళములు, రొమ్ముచుట్టుకొలత 44.1 అం. దండచేయి 17.1 అంగు. ముంజేయి 13.4 అం. మనికట్టు 7.3 అం. తొడ 23.7అం. పిక్క 15.5 అంగుళముల చుట్టుకొలత. ఆహారవిషయములో శాండోగారు సాత్వికాహారమునే తినవలసినదని హెచ్చరించుచుండెడివారు. మితాహారమునందుగూడ వారికెక్కువ నమ్మకము. అమితముగ నాహారము భుజించువాఁడు లోకములో నెట్టి సౌఖ్యమును బడయఁజాలఁడని శాండోగారి యభిప్రాయము. కుస్తీ పట్టుటలోను, ముష్టియుద్ధము చేయుటలోను శాండో మిగులనేర్పరి. ఫుట్‌బాలు మొదలగు నాటలు శరీరదార్ఢ్యము నభివృద్ధి పొందించుటకెక్కువ సహకారములని వారి యభిప్రాయము. అన్నిటికంటె బరువుల నెత్తుటయే గట్టిశరీరము పెరుగుటకు ముఖ్యహేతువని వారియభిప్రాయము. దేహ పరిశ్రమయే మంచి యారోగ్యమునకు మూలకారణమని వారులోకమునకు వెల్లడించిరి. ఇదియే ప్రపంచమునకు వారుచేసిన మహోపకారము. ఈ విషయమే శాండోగారి శిష్యుఁడగు బేబురూత్తుగారుకూడ ఋజువు చేసియుండిరి. శాండోగారు ది 14-10-1925న కాలధర్మము నొందిరి. వారినిగూర్చి యప్పుడు జె.ఆర్. క్లిన్సుగారిట్లు వ్రాసిరి. "ఈ ప్రపంచమున గొప్ప వైద్యున కెట్టిశిలావిగ్రహమును నెలకొల్పవలెనో యట్టి శిలాప్రతిమను శాండోగారికిఁ బ్రతిష్ఠింపవలసి యున్నది. అనేక లక్షల జనులు వారి యారోగ్యసూత్రముల ననుసరించి దేహారోగ్యముల సంపాదించి యున్నారు. కావున శాశ్వతముగఁ దన శిలావిగ్రహమును తానే యీరీతిని బ్రతిష్ఠించుకొనెనని చెప్పనగు. రోగము వచ్చిన పిదప మందుమాకుల వాడుటకంటె ముందుగ రోగము రాకుండఁ గాపాడుకొనుటయే యుచితమని వారి తలంపు."

బాలక్రీడలు.

శిష్టా దక్షిణామూర్తి శాస్త్రిగారు

6 వ సంవత్సరము విద్యార్థులకు

16. సర్కసు.



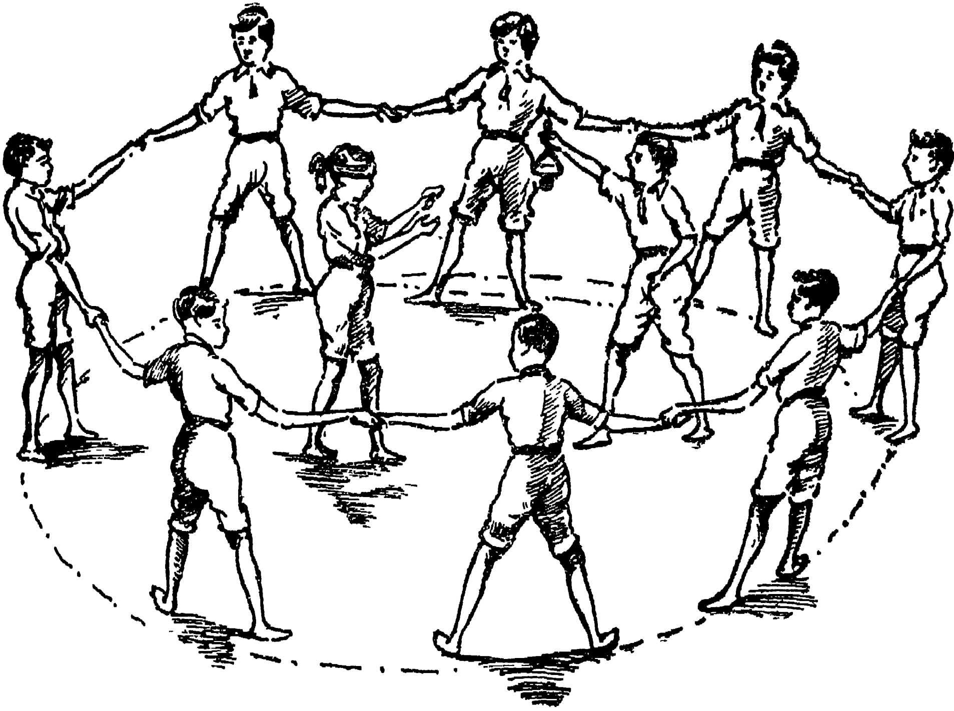
ఈ ఆటకు అధమము 10 మంది బాలు గుండవలెను. 30 మందివరకు ఆడవచ్చును.

ఉపకరణము : చీల్చినతాటికమ్మగాని, కొరడాగాని సంపాదించవలెను.

పిల్లలు గుండ్రముగా వలయమేర్పడవలెను. ఒక బాలుడు 'సర్కసుమేనేజరు' అనుపేరుతో వలయములో నిలువవలెను. మేనేజరుచేతియందు కొరడా గాని, చీల్చిన తాటికమ్మగాని యుండవలెను. ఆ యాయుధముతో చప్పుడుచేయుచుండవలెను. వలయమునసున్న పిల్లలకు వివిధజంతువుల పేర్లు పెట్టవలెను. ఆయా జంతువుల యరపులను పిల్లలు అనుకరించి యఱవవలెను.

ఉపాధ్యాయుడు యీలవేయగానే సర్కసుమేనేజరు వలయమునందు నిలచిన పిల్లలలో నేరివైపున కైన ఆయుధముతో ధ్వనిచేయుచూ లోనికి రప్పించుకోవలెను. మేనేజరుచే తరుమబడుచూ ఆ జంతువు వలయములో నొకచుట్టుతిరిగి తనస్వంతచోటు చేరి నిలువవలెను. ఇటులనే అందరు బాలురచే నాడించవలెను. అఱపులను, చేష్టలను ననుకరింపజేయుట ముఖ్యము. మేనేజరును జంతువులలోనికిని జంతువులలో నొకరిని మానేజరుగను మార్చవచ్చును.

17. కళ్లగంత.



ఈ ఆటకుగూడా 10 మంది బాలురైనా యుండవలెను. 30 మందివరకు యుండవచ్చును.

ఉపకరణములు:—కళ్లకు గంతకట్టుటకు తుండుగుడ్డ, చిన్నగంట.

పై ఆటవలెనే వలయాకారముగా నిలువవలెను. ఇద్దరుబాలురను వలయములో నిలబెట్టవలెను. ఒకనికళ్లకు గంతకట్టవలెను. రెండవవానిచేతికి గంటనీయవలెను. వలయమున నిలచినబాలురు బారలుచాచి ఒకరిచేతుల నొకరు పట్టుకొని దొడ్డికట్టవలెను.

ఉపాధ్యాయుడు ఈలవేయగానే గంటను పట్టినబాలుడు గంటను మోగించుచూ వలయములో తిరుగుచుండవలెను. గంత కట్టబడినబాలుడు గంటవానిని పట్టుకోవలెను. గంతబాలుడు సమీపముకు రాగానే మోతనాపి నిశ్శబ్దముగా గంటబాలుడు గంతవానిచే పట్టుబడక నక్కుచుండవలెను. గంటవాడు గంతవానిచే పట్టుబడినచో గంతవానిగంత నూడదీసి వలయములోనికి వానిని పంపవలెను. గంటవానికి గంతకట్టుము. వలయములో నింకొకబాలుని పిలిచి గంటనీయవలెను. ఇటుల నందరుబాలురచే నాడించవలెను.

శబ్దమును గమనించి గంటవానిని గుర్తించి పట్టుకొనుట ముఖ్యోద్దేశమై యున్నది.

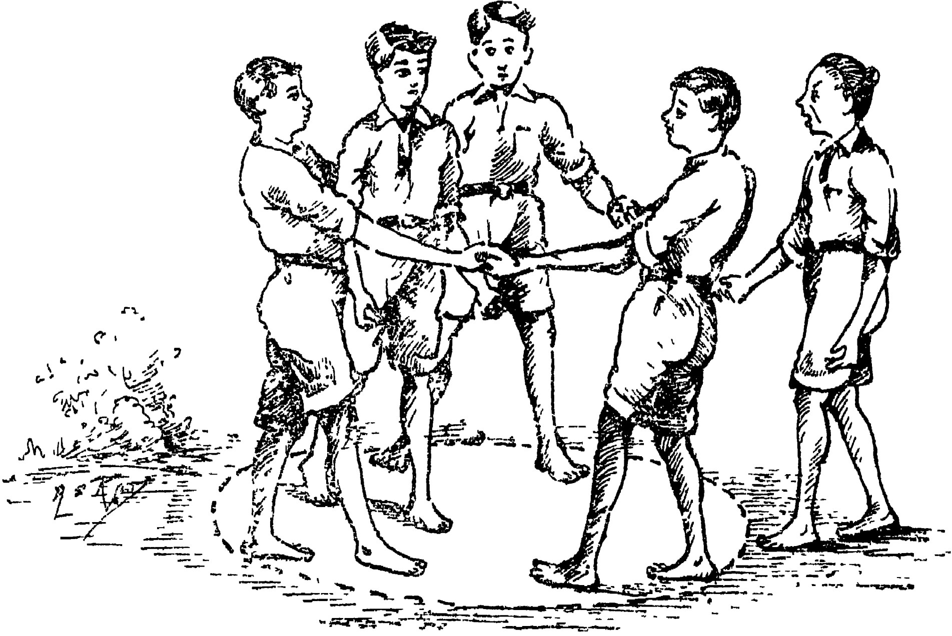
---

18. కళ్ళగంత.

ఆటస్థలము:—30 × 30 అడుగుల చతురముగ నుండును. ఆటనాడుటకు 10 నుండి 30 వఱకు బాలురుండవచ్చును. ఆటస్థలములో బాలురు అక్కడక్కడ నిలువవలెను. ఒక బాలునికి ఈలనీయ వలెను. ఒకనికళ్ళకు గంతకట్టుము. గంతకట్టబడిన బాలుడు ఈలవేయుచున్న బాలుని వైపునకు వెళ్ళుచూ ఆటస్థలములో నిలిచియున్న బాలుర నేరినైనా పట్టుకోవచ్చును. పట్టుబడిన బాలుని కళ్లకు గంతకట్టి మొదటివానిని గంతనుండి విడిపింపుము. ఆటస్థలములో నిలచిన బాలురు గంత వానిచే పట్టుబడకుండా తప్పుకొనుచుండవలెను. ఆటస్థలమువిడిచి బయటకు పోరాదు. అట్లు వెళ్లి బాలునికి గంత కట్టుచుండవలెను.

---

19. చెట్టులోని ఉడుత.

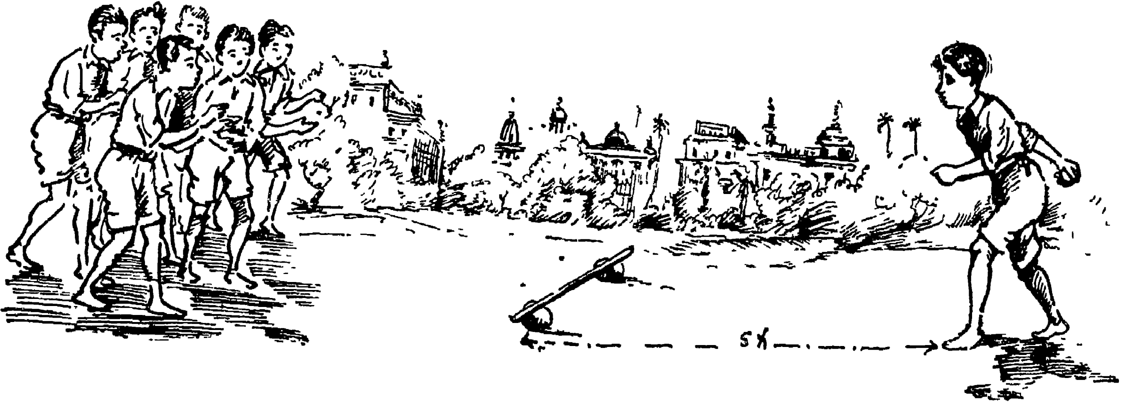


ఈఆటకు 5 గురు లేక 9 మంది 13 గ్గురు 17 గురు 21 మంది 25 గురు 29 మందిగాని ఆటనాడుటకు వీలగును.

ఉపాధ్యాయుడు ఈలవేయగానే నలుగురునలుగురుగా గుమికూడవలెను. ఒకరిభుజముల నొకరు పట్టుకొని ముగ్గురు పటములో చూపినరీతిగా దొడ్డి కట్టవలెను. దీనిని చెట్టుఅందురు. నాల్గవవాడు చెట్టులోదూరి మధ్యనిలువవలెను. చెట్టుదొరకనిఉడుత ఓడినట్లు తలచవలెను తరువాత ఉపాధ్యాయుడు దీర్ఘమగుఈల వేయవలెను. వెంటనే చెట్లు ఉడుతలు చీలి అక్కడక్కడ ఆటస్థలములో నిలువవలెను. మరల పొట్టిఈలనువేయగానే మరలమరల చెట్టును ముగ్గురుకట్టుచుండవలెను. ఉడుతలు చెట్లయందు చేరుచుండవలెను. ఆఖరుకు మిగిలిన బాలుడు 'ఓడిన ఉడుత' యని గేలింతలు చేయుచుండవలెను.

---

20. కఱ్ఱ - బంతి.



ఈ ఆటకు 10 మంది బాలురుండవలెను. ఇద్దరైనా యుండవచ్చును.

ఉపకరణములు:— (1) గజము పొడుగుగల వెదురుకఱ్ఱ (2) రెండు ఇటుకరాళ్లు, లేక రెండు తాటికాయచెక్కలు (3) గుడ్డతో కుట్టినబంతి. బాలురు ఒకరిప్రక్క నొకరు వరుసగా నిలువవలెను. వారిముందు అడ్డముగా నియమితరేఖ గీయవలెను. ఈ రేఖకు 5 గజముల దూరములో రెండు రాళ్లను బొమ్మలో చూపినట్లుంచవలెను. ఆ రాళ్లపైగా గజము పొడుగుగల కఱ్ఱను అడ్డముగా యుంచుము.

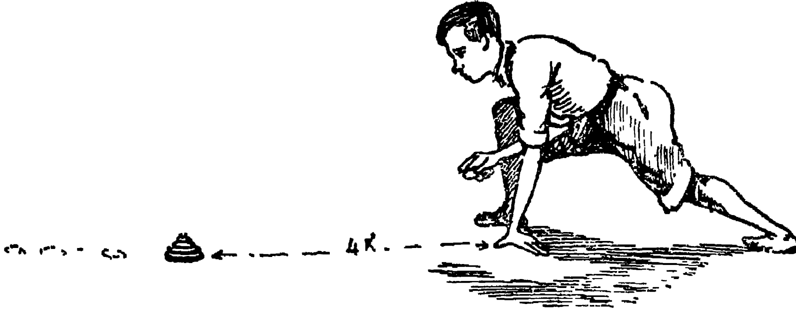
ఈలవేయుము. ఒక్కొక్క బాలునే పిలువుము. వారలకు నెంబర్లువేయుము. మొదటి నెంబరు బాలుని కఱ్ఱకు సూటిగా నియమితరేఖపై నిలబెట్టుము. చేతికి గుడ్డబంతినిమ్ము. ఆ బంతితో తనఎదుటనున్న కఱ్ఱను కొట్టుమనిచెప్పుము. బంతి కఱ్ఱను తగిలినవెంటనే రాళ్లనుండి కఱ్ఱక్రింద పడినచో ఒకపాయింటు బాలుడు సంపాదించినట్లుచెప్పుము. ఎన్నిసార్లుపడిన అన్నిపాయింట్లు సంపాదించగలరని బాలురకు తెలియజేయుము. అరగంట నాడించుము. ఎవరు ఎక్కువ పాయింట్లు సంపాదించెదరో వారికి గెలుపుగలుగునని తెలియజెప్పుము. గురిపెట్టి కఱ్ఱను కొట్టుట ముఖ్యోద్దేశము.

21. కంచాలు.

ఈ ఆటకు ఇద్దరు లేక ముగ్గురుబాలురువంతున ఉండవచ్చును. నేలమీద 2 గజములు ఎడముగా రెండుగుంటల నేర్పాటుచేయుము. ఒక్కొక్క గుంట 1 అంగుళములోతు ఉండవలెను. వెడల్పు 2 అంగుళములుండవలెను.

ఈలవేయగానే ఒకడు గుంటదగ్గర బొండుపెట్టవలెను. మిగతబాలురు చేతితో డీలుదురు. వారు రెండవగుంటకు సమీపమున కాయలు కాచుకోవలెను. మొదటబాలుడు డీలినకాయలను రెండవవాడు కొట్టును. తరువాతవారు వరుసగా కొట్టుదురు. కొట్టినప్పుడెల్ల పాయింటుగాని గోలీగాని సంపాదింతురు. ఎక్కువ పాయింట్లు వచ్చినవానికి గెలుపుకలుగును.

22. బచ్చాలు.



ఈ ఆటకు ఇద్దరుగాని అంతకెక్కువగాని బాలు రుండవచ్చును.

ఉపకరణములు:— గుండ్రని కొయ్యబిళ్ళ, 4 చిన్న పెంకుల బిళ్ళలు, పెంకుబిళ్ళలు ఒకదానిపై నొకటి పెట్టుము. దానికి నాలుగు నాలుగు గజముల దూరములో పటములో చూపిన రీతిగా వెనుక బాలుడు కుడికాలు ముందు 18 అం. వేసి మోకాలువంచి, కుడిచేతితో కాలు క్రిందుగా కొయ్యబిళ్ళను పెంకుబిళ్ళల దొంతరవైపునకు విసరునట్లు చేయుము. ఎడమకాలు వెనుకకు నిగిడించునట్లు చెప్పుము. గురితప్పిన పాయింటు లేదు. గురి సరిగాచూచి పెంకులు దొంతరను పడవేసిన ఒక పాయింటు సంపాదించెనని చెప్పుము. ఎక్కువపాయింట్లు నియమిత కాలములో ఎవరు సంపాదింతురో వారికి జయము. దీనివల్ల Charging & throwing బాగుగా నలవడును. కాలుసేతులకు పుష్టినిచ్చును.

---

23. గిరిగోలీలు.



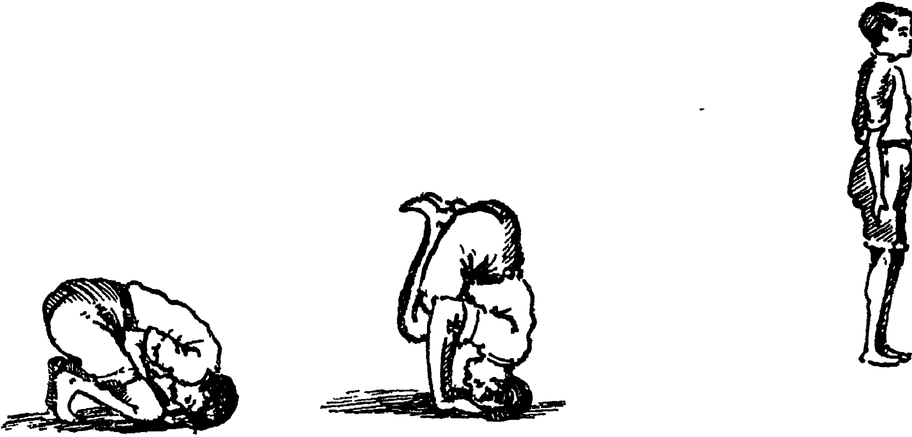
ఈ ఆటకు ఇద్దరుగాని అంతకు పైగాగాని బాలు రుండవచ్చును.
ఉపకరణములు:— గోలీలు.

ఒకచోట 3 అంగుళముల వ్యాసముగల గిరిని గీయుము. దానికి ఐదుగజములదూరములో అడ్డు గీత గీయుము. దానికి నియమిత రేఖయని పేరుపెట్టుము. ఆటకువచ్చిన బాలురనందరిని నియమిత

రేఖపై నిలబెట్టుము. బాలురకు వరుసనెంబర్లు గుర్తువేయుము. మొదటి 1 నెంబరు బాలుని గిరికి సమీపముగా నియమితరేఖపై సూటిగా నిలబెట్టుము. ఆటనాడు బాలురసంఖ్య ననుసరించి ఒక్కొక్క డొక్కగోలీవంతున గిరిలో పెట్టించుము. ఈలవేయుము. వరుసనెంబరుప్రకారము ప్రతి బాలుడు ఒకగోలీవంతున నియమితరేఖపైనుండి గిరివైపునకు విసరవలెను, అని చెప్పుము. గిరినుండి హెచ్చుదూరము గోలీగా వెళ్లిన బాలునిచే గిరిలో నున్న గోలీలకు గురిచూచి మధ్యవ్రేలితో కొట్టించవలెను. ఆకాలమున ఎడమబొటనవ్రేలు నేలనానించవలెను. ఎడమచేతిమధ్యవ్రేలిచివర భాగమున గోలీనానించి కుడిచేతిలో ఎడమ బొటనవ్రేలును విలువంపుగా వెనుకకు లాగి గోలీని విసరవలెను. క్రమక్రమముగా దగ్గరకు వచ్చు బాలురచే మొదటివానివలె గోలీలను గిరిలోని గోలీలవైపు గురిచూచి కొట్టునట్లు చేయుము. ఎవరు గురి సరిచూచి కాయను గొట్టుదురో వారికి ఒకకాయగెలుపు కలుగును. దీనికెమారు ఒకపాయింటుచొప్పున మార్కులు వేయుచుండుట మంచిది. ఎక్కువ (గోలీలను) పాయింట్లను సంపాదించిన బాలునికి జయముకలుగును. ఇదే రీతిగా మరలమరల నియమితరేఖకు చేరి గోలీలను గిరివైపునకు విసరుచుండవలెను.

---

24. పిల్లి మొగ్గ.



బాలురను రెండు సమజట్లుగా విడదీయుము. జట్టుకు 10 మంది బాలు రుండవలెను. ఒక్కొక్క జట్టులోని బాలురు ఒకరివెనుక నొకరు నిలువవలెను. ఉపాధ్యాయుడు ఈల వేయగానే జట్టులోని మొదటి బాలుడు నియమిత రేఖనుండి పరుగెత్తుచూ వచ్చి మధ్యలో నొక పిల్లిమొగ్గ పటమున చూపినరీతిగా వేసి నిలిచి గమ్యస్థానమువరకు నతివేగముగావచ్చి నియమితస్థానమున తనవెనుక నిలచిన బాలుని పంపవలెను. వాడున్నూ మొదటివానివలె మధ్యలో మొగ్గవేసి గమ్యస్థానము చేరవలెను. తరువాత నియమిత స్థానములోని మూడవవానిని పంపవలెను. ఇట్లు అందరు బాలురచే చేయించవలెను. ఏజట్టులోని ఆఖరుబాలు డేపని ముందు ముగించి నియమితస్థానము చేరి చేయినెత్తునో వానికి జయము కలుగును.

పేనుకొరుకుడు నివారణయైనది

రామావఝుల - రామశాస్త్రి వయస్సు 40. సన్న వెండి బేడపరిమాణముతో ఆరంభమయి రూపాయి వెడల్పును మించిన పిదప వెంట్రుకల పూర్తిగా కొరుకగల దని ఆందోళనకలిగి ప్రకృతిపత్రికాధిపతిగారికి వ్రాయగా వారు యిచ్చిన సలహాల ప్రకారము ఉదయసాయంకాలములయందు స్నానమునకు పూర్వము ఒకనిమ్మకాయచెక్కను ఆప్రదేశమున బాగుగా రుద్ది సుమారు యిరువది రోజులు రోజు 10 నిమిషములకు తక్కువ లేకుండా శీర్షాసనమును వేసితిని.

పేనుకొరుకుట పెరగటము ఆగడమే కాకుండా కొరికినంతవరకు తిరిగి వెంట్రుకలు మొలచినవి. కొరకబడిన ప్రదేశమున వికారాకారము పోయినది.

ప్రకృతికార్యాలయ ట్రస్టు - బెజవాడ

1937 సంవత్సరము ఫిబ్రవరి నెలకు జమఖర్చులు

జమ

		రు అ పై
వెనుకటి నెలనిలువ		66- 7-1
ప్రకృతిపత్రికచందాలు	72-14-0	
ప్రకృతిపోస్టేజీలు	3- 9-0	
	76- 7-0	76- 7-0
పుస్తకముల అమ్మకం	150- 4-0	
పుస్తకముల పోస్టేజీ	2-11-0	
	152-15-0	152-15-0
అప్పుల వసూళ్లు		125- 4-0
ఇండియన్ నాచురోపాత్		1- 8-0
		422- 9-1

ఖర్చు

	రు అ పై
స్టేషనరీ	3-15-0
ప్రకృతిపోస్టేజీ	11-11-0
పుస్తక పోస్టేజీ	4- 5-9
భరణములు	33- 5-4
నౌకర్లు	16- 4-0
జనరలు పోస్టేజీ	5- 8-3
కూలిబండిఖర్చులు	0- 2-0
చిల్లరఖర్చులు	0-10-0
కమీషను	25- 4-0
గుడిపల్లె శేషయ్యగారు పుస్తకములబాపతు ఇయ్యవలసినది	75-12-0
గాంధికోఆపరేటీవు బ్యాంకులో నిల్వ	125-4-0
రొఖ్ఖం నిల్వ	120-7-9
	422-9-1

కో॥ ర॥ నా॥ శర్మ,
మేనేజరు.

అ॥ వేంకట రమణయ్య
కార్యదర్శి.

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
క్షయ	0 12 0	0 8 0
శుక్లనష్టము	0 12 0	0 8 0
మలబద్ధకము	0 12 0	0 8 0

వేదాంతము, ఇతరములు

ఋషిజీవనప్రకాశము	0 4 0	0 3 0
స్త్రీలవ్రతము	0 2 0	0 1 0
ఆదర్శసుఖజీవనము	1 0 0	1 0 0
మహాయోగము	0 12 0	0 8 0
నిర్విచారజీవనము	0 12 0	0 8 0
యుక్తిప్రకాశము	0 8 0	0 5 0
రామతీర్థస్వామివేదాంతోపన్యాసములు		
1 భాగము	0 8 0	0 5 0
2 భాగము	0 8 0	0 5 0

వ్యాయామము

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
అనుభవయోగాభ్యాసము	1 4 0	1 4 0

ప్రకృతి వెనుకటి సంపుటములు

ప్రకృతి 4,5,6,7,11 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	1 8 0
	చందాదారులకు	1 2 0
ప్రకృతి 12,13,14,15 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	3 0 0
	చందాదారులకు	2 8 0
ప్రకృతి 16 సంపుటము	ఇతరులకు	1 4 0
	చందాదారులకు	1 0 0
17 సంపుటము	ఇతరులకు	3 4 0
	చందాదారులకు	3 0 0

After all we have decided to publish

Dr. BABBITT'S

HUMAN CULTURE AND CURE

IN 5 PARTS **IN I VOLUME**

The Standard work on Chromopathy, which is not available to the public for a long time

Part I	Philosophy of Chromopathy and apparatus
Part II	Sexualogy and Sociology
Part III	Psychology and Mental Healing
Part IV	Nervous system and Insanity.
Part V	Diseases of organs and Cure.

576 Pages 150 Illustrations

Will be printed on heavy antique paper and bound in cloth.

Pre-publication price (To be paid in advance) .... Rs. 10

Post-publication price .... Rs 20

For detailed prospectus apply to:—

The Chromopathic Institute,

Andhra Grandhalaya Press Buildings,

BEZWADA.

Edited, Printed & Published at the Andhra Grandhalaya Press, By Dr. P. VENKATRAMAYYA, PRAKRITI OFFICE BEZWADA.



సచిత్ర సమాజ వైద్య మాస పత్రిక



మే
1937

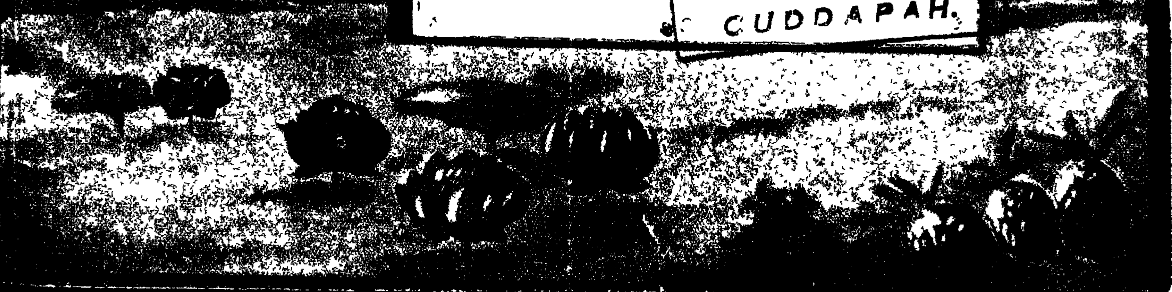
సంవత్సర చందా
రు 3—0—0 లు.
బెజవాడ

ఐదవ
ప్రకృతి వైద్య శిక్షా శిబిరము

1937 సంవత్సరం మే నెల 5 వ తేదీనుండి 25 వ తేదీ వరకు బెజవాడలో జరుగును.

శిబిరప్రదేశము : బెజవాడ కృష్ణానదీ లంకలో నున్న శ్రీయుత దినవహి వెంకటపతిరావు గారి మామిడితోట.

మార్గము :— బెజవాడ గవర్నరుపేటలో రామమోహన లైబ్రరీవద్దనున్న బందరు కాలువ వంతెన దాటి కృష్ణకరకట్టనే తూర్పుగా [illegible] 1టవ ఫర్లాంగువద్ద ఈ మామిడితోట యున్నది.



ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
మునిశిత వైద్యం	4 8 0	3 8 0
ప్రౌఢప్రభాకరం	2 0 0	1 8 0
సూర్యకిరణచికిత్స	0 12 0	0 8 0
ఆరోగ్యప్రభాకరం	0 4 0	0 3 0
వర్ణచికిత్స	0 6 0	0 4 0
వరవైద్యమంజరి	0 6 0	0 4 0
వర్ణవైద్యము	0 5 0	0 4 0

జలచికిత్సాగ్రంథములు

తొట్టివైద్యము	3 0 0	2 8 0
లక్ష్మణజలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
నైపేయ జలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
తొట్టిస్నాననియమములు	0 6 0	0 4 0
ధారాచికిత్స	0 4 0	0 3 0
వేడినీటికాపు ఉబ్బసపుచికిత్స	0 6 0	0 4 0
ఉషఃపానము	0 6 0	0 4 0
కూనేమహర్షి బోధ	0 2 0	0 1 0
జట్టుచికిత్స	0 10 0	0 8 0

ఆహారశాస్త్రగ్రంథములు

నిర్విచారభావిజీవనము (కొబ్బరినిగూర్చి)	1 8 0	1 0 0
ఆహారము 1 భాగము	0 12 0	0 8 0
డిటో 2 భాగము	0 4 0	0 3 0
పచ్చితిండివలనిప్రయోజనములు	0 12 0	0 8 0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0	0 4 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
జంబీర చికిత్స	0 3 0	0 2 0
సమరసాహారము విరుద్ధాహారమిశ్రమం	0 2 0	0 1 0
ఆహారసమ్మేళనపు గోల	0 2 0	0 1 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
క్షురచికిత్స	0 4 0	0 3 0
అపక్వశాకాహారఅద్వైతసిద్ధాంతం	2 0 0	2 0 0

దురభ్యాసఖండనములు

జీవహింస	0 4 0	0 3 0
అనుభవానందము	0 12 0	0 8 0

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
మహారోగము	0 8 0	0 6 0
పొగచుట్ట – ముక్కుపొడుం	0 4 0	0 3 0
కల్లుముంత – సారాపీపా	0 4 0	0 3 0
ఔషధవైద్య మొకయూహాశాస్త్రము	0 4 0	0 2 0
టీకాలననేమి? డాక్టర్లఅభిప్రాయము	0 4 0	0 2 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
తెల్లచక్కెరవలనివిపత్తు	0 6 0	0 4 0

ఆరోగ్యవిషయకగ్రంథములు

స్వాభావికచికిత్సానియమములు	0 5 0	0 4 0
ఆరోగ్యాదర్శము	0 8 0	0 7 0
ప్రకృతిచికిత్సాఉపన్యాసములు 3 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	0 5 0	0 4 0
శిశుమాతల కొక సందేశము	0 4 0	0 3 0
ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0 3 0	0 2 0

వివిధచికిత్సాగ్రంథములు

దీర్ఘరోగచికిత్సాసారము	1 8 0	1 8 0
ప్రాకృత చికిత్సార్ణవములు		
1 భాగము	1 8 0	1 0 0
2 భాగము	1 4 0	0 15 0
3 భాగము	1 8 0	1 0 0
4 భాగము	0 6 0	0 4 0
5 భాగము	0 6 0	0 4 0
6 భాగము	0 6 0	0 4 0
7 భాగము	0 6 0	0 4 0
ఉపవాసచికిత్స	1 0 0	0 12 0
జట్టుచికిత్స	0 10 0	0 8 0
ధ్యానచికిత్స	0 8 0	0 6 0
జంబీరచికిత్స	0 3 0	0 2 0
యోగచికిత్స	0 6 0	0 4 0
సంవాహనచికిత్స	0 6 0	0 4 0
రక్తపరిక్షాళనచికిత్స	0 5 0	0 3 0
స్వాభావికచికిత్సా నియమములు	0 5 0	0 4 0
వైదికచికిత్సాపద్ధతి	0 5 0	0 3 0

అడ్రసు—మేనేజరు ప్రకృతి, బెజవాడ.

ప్రకృతి

సహజవైద్యమాసపత్రిక

సంపుటము ౧౯ | మే 1937 | సంచిక ౫

ఆంధ్రజాతీయమాసము

మేనెల ఆంధ్రజాతీయమాసము. ఈ నెలలో అన్నివృత్తులవారికి విశ్రాంతి యుండును. వ్యవసాయకులకు మాత్రము తీరికయుండదు. అందువలననే యీ మాసములో ఏర్పాటు చేసిన రైతాంగ విద్యాలయము గాని మా ప్రకృతి వైద్య శిక్షాశిబిరముగాని రైతులను యెక్కువగా ఆకర్షించుటలేదు. అయినను చదువుకొనిన రైతులబిడ్డలైనను ఈశిబిరములకు వచ్చి విద్య గఱచిన మేలుగా నుండును. ఈ సంవత్సరము ఒంగవోలునందు వాలంటియరు శిక్షాశిబిరము ఒకటి యేర్పాటు కాబడినది. మచిలీపట్టణము నందలి గ్రామపునర్నిర్మాణ తరగతులు ఈ సంవత్సరముగూడ జరుగుననియే మానమ్మిక.

వీనియన్నిటి యందును రైతుబిడ్డలు వందలాది సంఖ్యలుగా జేరి యేర్పాటు చేసినవారి అభీష్టమును నెరవేర్తురుగాక యని కోరుచున్నాము.

ఇట్టి శిక్షాశిబిరములు వందలాది అవసరమగునట్లుగా రైతుప్రజ వీనిని ఉపయోగించుకొనిననాడు దేశమునకు అభ్యుదయపరంపరలు గలుగునని మాయాశయము. ఇట్లే యితర దేశములందును ప్రజలకు జ్ఞానదానము చేయబడినది.

విషయసూచిక

5 వ ప్రకృతివైద్యశిక్షాశిబిరము - బెజవాడ

మే 5 నుండి 25 వరకు

ఇదివరకువలెగాక యీ సంవత్సరము ప్రకృతి వైద్య శిక్షాశిబిరము 21 దినములే జరుగును. బోర్డుస్కూళ్ల ఉపాధ్యాయులకొరకును, హైస్కూళ్లలోని విద్యార్థులు, ఉపాధ్యాయులకొరకును యీశిబిరకాలము తగ్గించుట అవసరమాయెను. పరాపేక్ష లేకుండ శిబిరము నడుపుటయొక్క ఆవశ్యకత మాకు సంపూర్ణముగా గోచరించి నందున ఈ సంవత్సరము శిబిరవాసులు తమ ఆహారవ్యయములను భరింపవలసినట్లు యేర్పాటు చేసితిమి. ఈ మార్పునకు శిబిరమునకు రాదలచినవారెల్లరును ఆమోదించెదరని మానమ్మిక. బెజవాడవంటి వేడి యెక్కువగా నున్నచోట శిబిరమును నడుపతలపెట్టుట సాహసమనియే చెప్పవచ్చును. కాని యింత వేడియైనచోట గూడ పైన తోటయొక్క చల్లదనమును, కడుపులో ఉద్రేకరహితమైన ఆహారముల చల్లదనమును ఉన్నప్పుడు శిబిరవాసులు సుఖముగా గడుపగలరని ఋజువుచేయదలచియే బెజవాడ యందేర్పాటు చేసితిమి. శిబిరము నాలుగుభాగములుగానుండును. ౧ విద్యార్థులు ౨ అధ్యాపకులు, 3 రోగులు, ౪ అతిథులు. ఎవరికేర్పాటు చేసినవార్డులోనే వారుండవలెను. ఎవరికి నియమించిన వృక్షమూలమున వారుండవలెను. విద్యార్థులు 21 దినములలోను ఒక్కగంటగూడ శిబిరాధిపతిఆజ్ఞను మీరి తిరుగరాదు. మిగిలినవారు తాము ఉండదలచినంత కాలము ఆహారవ్యయములను తాము భరించుకొని శిబిరమునందుండవచ్చును. ఆదినములలో మాత్రము వారు గూడ శిబిరనియమములను నిష్కర్షగా పాలింపవలెను. ప్రేక్షకులుగాను, శ్రోతలుగాను శిబిరమునకు వచ్చువారు నిశ్శబ్దముగా వినవలెనేగాని ప్రశ్నించుటయు, మాటలాడుటయు చేయరాదు.

శిబిర నియమావళి

విద్యార్థులు గమనింపవలసిన
ముఖ్యవిషయములు

౧. శిబిరమునందున్న ఫలవృక్షములనుండి కాయలుగాని, ఆకులుగాని చివరకు ముఖముకడుగుకొను పుడకలుగాని విరువకూడదు.

౨. శిబిరమునకు ఎదురుగాగాని, నదియొడ్డునగాని శిబిరమునకు రెండు ఫర్లాంగుల దూరమునగాని మలవిసర్జనము చేయరాదు.

3. ఎవరుగాని గట్టిగామాట్లాడరాదు. అట్లు మాట్లాడినయెడల ఇతరులకు చదువుకొనుట ప్రార్థనలు సలుపుకొనుట మొదలగు పనులకు ఇబ్బందిగా నుండును.

౪. అందరును ప్రతిదినము ఉదయము ౪-3౦ గంటలకే లేవవలెను. రాత్రి ౧౦ గంటల తర్వాత మేలుకొనకూడదు.

౫. ఉదయము ౬ గంటలలోపున శౌచము, స్నానము ముగించి ౬ గంటలకు సూర్యోపాసనకు రావలెను.

౬. ఉదయము ౬-3౦ గంటలకు పిల్లలకు ఫలాహారములు.

౭. ఉదయము ౭ గంటలకు పాఠములు ప్రారంభింపబడును.

౮. ఉదయము ౧౦ గంటలకు ప్రాతఃకాల పాఠముల ముగింపు.

౯. ౧౦ గంటలనుండి ౧౧ వరకు మధ్యాహ్న భోజనము.

౧౦. ౨ గంటలు మొదలు ౪ గంటల వరకు మరల పాఠములు.

౧౧. ౪ గంటలు మొదలు ౬ గంటల వరకు నడక, స్నానము,

౧౨. ౬ గంటలకు సాయంకాల భోజనము.

౧౩. తోటలోనున్న తుక్కునంతను తోటకు తూర్పువైపున వెలుపట ఒకేచోట వేయవలెను.

౧౪. విద్యార్థులు యెవ్వరుగాని గురుమహారాజు ఉత్తరువు పొందనిదే శిబిరమును వదలి వెళ్ళకూడదు.

౧౫. శిబిరమునకు వచ్చువారందరు తమపేర్లను శిబిరాధిపతికి ఇయ్యవలెను.

౧౬. ప్రతిదినమును విద్యార్థులలోనుండి ముగ్గురు శిబిరసేవకులుగ నియమింపబడుదురు. వారు ఆదినమున జరుగవలసిన కార్యక్రమమునంతయు సక్రమముగా సకాలమున జరుగునటుల చూడవలెను.

ప్రకృతికార్యాలయట్రస్టు - బెజవాడ.

1937 సంవత్సరము మార్చినెలకు జమఖర్చులు.

జమలు		రు. అ. పై	ఖర్చులు		రు. అ. పై
వెనుకటి నెలనిలువ		120- 7-9	ప్రకృతిఅచ్చు	220-4-0	
ప్రకృతిచందాలు	78-0-0		ప్రకృతిబ్లాకులు	20-0-0	
ప్రకృతి పోస్టేజీ	0-15-0		ప్రకృతిపోస్టేజీ	7-10-9	
	78-15-0	78-15-0		247-14-9	247-14-9
పుస్తకముల అమ్మకం	71-10-0		పుస్తకముల కొనుబడి	11-12-0	
పుస్తకముల పోస్టేజీ	4-9-0		పుస్తకముల పోస్టేజీ	3-0-9	
	76-3-0	76-3-0		14-12-9	14-12-9
			స్టోర్సు		35-0-0
			భరణములు		33-5-4
స్టోర్సు అమ్మకం		9-12-0	నౌకర్లు		16-4-0
అప్పుల వసూళ్లు		65-7-6	జనరలు పోస్టేజీ		4-6-3
ఇండియన్ నాచురోపాత్		3-2-0	చిల్లర ఖర్చులు		3-13-0
జమపుస్తకములకు అడ్వాన్సులు		22- 8-0	ఇంటిపన్ను		3-0-7
అచ్చుపని		223-14-0	అచ్చుపని		125-0-0
గాంధికోఆపరేటివుబ్యాంకు		200- 0-0	పుస్తకములఅడ్వాన్సుబాపతుపంపినది		10-0-0
ప్రకృతిశానిటేరియం		20- 0-0	స్థిరాస్తికొనుబడి		243-14-0
			నిలువరొఖం		82-14-7
		820-5-3			820-5-3

కో॥ ఆదినారాయణశర్మ, మేనేజరు.

అ॥ వెంకటరమణయ్య, కార్యదర్శి.

వ్యాసకర్త.



నిజమైన

వీరు యీమధ్య ఆంధ్రవిశ్వకళా పరిషత్కళాశాలా సాంవత్సరికపుటాటలలో 440, 880 గజముల పరుగులలో ప్రప్రథమము నను, మైలుపరుగునందు ద్వితీయ మునను గెలుపొందిరి.

ఏది దేహానికి అనవసరమైన శ్రమను కలిగింపదో అదే నిజమైన వ్యాయామం.

ఏది మనస్సుకి ఆనందాన్ని, దేహానికి మితంగా అవసరమైన వ్యాయామం కలిగిస్తుందో అదే నిజమైన వ్యాయామం.

* * * *

వ్యాయామం చేసేవాడు, తాను వ్యాయామం చేస్తున్నానని అనుకోకూడదు. ఆవిధంగా తాను అనుకోకుండానే చెయ్యాలి.

అపుడు వాడి మనస్సుకి ఆనందము, దేహానికి వ్యాయామమూ కలగాలి. ఏకక్రియలోనే రెండు ప్రయోజనాలు సాధ్యముకావాలి. అల్లా కలుగజేసేదే నిజమైన వ్యాయామం.

ఈ పైజెప్పిన రకంలో యీ క్రింద వివరించిన వ్యాయామాలు చేరుతాయి.

ఆటపాటలు : కాలిబంతి, క్రికెట్, టెన్నీసు, చర్, చెడుగుడు, కోతికొమ్మచ్చి, భజనలు, నృత్యము, సంగీతము మొదలగునవి.

మొగ్గలువెయ్యడం : గంతువెయ్యడం: (High jump, Long jump, Hurdle jump, Pole vault ,)

యాత్రలు : (Excursions) కొండప్రదేశాలికివెళ్లి కొండలెక్కడం, చెట్లెక్కడం; యాత్రలకు వెళ్లేటప్పుడు యే రైలుమీదో, బండి, లేక మోటారుకారుమీదో ప్రయాణము చేయకూడదు. కాలినడకనే వెళ్లాలి. అపుడే కావలసినంత దేహానికి వ్యాయామం, మనస్సుకి ఆనందం చేకూరుతాయి.

ఈ పైజెప్పిన వాటికిగల అవకాశములు : వాటివల్ల కలుగుఫలితాలు: ఈ పై జెప్పిన వ్యాయామాలు చెయ్యడానికి యెక్కువవాటికి ఏ పరికరములూ అక్కరలేదు. ప్రతివాళ్లకీ –

వ్యాయామం?

అంటే, బీదలకీ, చిన్న వాళ్లకీ, పెద్దలకీ — అందు బాటులో ఉన్నవే. ఏ ప్రదేశంలో నైనా యీ పైజెప్పిన వ్యాయామాలను అభ్యసించవచ్చు, ప్రత్యేకస్థలం అక్కరలేకుండాను. (కాల్బంతి మొదలగు వాటికి తప్ప.)

ఇవన్నీ దేహానికి చక్కని వ్యాయామాన్నీ మనసుకి ఆనందాన్నీ కలిగిస్తాయి.

ఇంతేకాకుండా పైచెప్పిన వ్యాయామాల్లో చాలామటుకు ఒకరితో ఒకరు కలిసిమెలసి చెయ్యవలసినవే అవడంచేత నలుగురిలో మెలగడం యెల్లాగో ఒకరిని సంతోషపెట్టడం, తాను సంతోషపడడం యే విధంగానో మొదలైన విషయాలన్నీ తెలుస్తాయి. సంఘమర్యాద విశదమౌతుంది. దానివల్లనే శీలము అలవడుతుంది. మనస్సుకి ఆనందం దేహానికివ్యాయామం, ఆరోగ్యమూ కలగడంచేత, జీవితం మొయ్యటానికి తగనిబరువైన వస్తువనే దురభిప్రాయం పోతుంది. ఆనందంగా జీవితము గడపవచ్చు.

“ఇదేమిటి? విపరీతంగాఉందే! సంఘానికి వ్యాయామానికీ ముడియేమిటి?” అనేవాళ్లుంటారు. నాకు తెలుసు. వారికొక్కటే జవాబు. అది యిది: వ్యాయామం—

అంటే దున్నపోతులాగా బలవడం, కండలు పెంచడం, వస్తాదులాగా కుస్తీపట్టడం, శాండోలాగా గొలుసుతెంపడం, కారు ఆపివెయ్యడం సర్కసులోలాగాను — అని అనుకొనేవాళ్ళకి యిది వింతగానే ఉండవచ్చు.

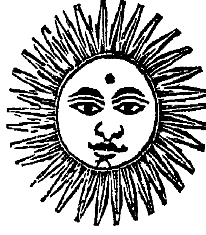
వ్యాయామం అనేపదాన్ని కసరత్తు అనేఅర్థంలో ఒక అభిప్రాయాన్ని వ్యక్తీకరించడానికే వాడాను గానిఅసలుఅర్థం చాలాఉంది. మనం ఉదయంలేచి రాత్రిపడుకొనేవరకూ చేసే అన్నిపనులూ (మానసికంగానూ, యితరంగానూ) వ్యాయామపదవాచ్యాలే అవుతాయి. విద్య (Cultural education) కూడా ఒకవిధమైనవ్యాయామమే! (mental gymnastics)

వ్యాయామంఅంటే కేవలం దేహాన్ని కండలతో నింపేదే కాదు. మనస్సును పరిశుభ్రపరచి, మంచి ఆలోచనలను ఇవ్వగలది-మనస్సులో ఉన్న కుళ్లును కడిగివేసి శుభ్రపరచేదీ - అని. వ్యాయామం అంటే యింత అర్థంఉంది. కాబట్టి వ్యాయామం వల్ల శీలంకూడాఅలవడుతుందంటే ఒప్పుకుంటారా పెద్దలు?

కాబట్టి మనవాళ్ళకి మనస్సులోఉన్న కుళ్ళును (Party spirit, Provincial spirit) పోగొట్టి ఆటగాని మానసిక తత్వమును (Sportsman spirit, team spirit) సంఘమర్యాద, నలుగురితో కలసిమెలసి పనిచేయగల శక్తిని అలవడజేయవలెనంటే యీవ్యాయామాలు దేశంలో బాగా వ్యాపించాలి. మనస్సులోవున్న కుళ్ళు పోతేనేగాని దేహానికిబలం. ఆరోగ్యమూ రావు. కాబట్టి సంఘమర్యాద, ఆటగాని మానసిక తత్త్వము, అలవడడానికీ, దేహారోగ్యమూ, బలమూ, మానసికానందమూ చేకూరి జీవితం సౌఖ్యవంతంగా చేసుకోటానికి యీ నిజమైన వ్యాయామాల్ని అభ్యసించండి.

అయ్యంకి వేంకట కృష్ణమూర్తి.

సూర్యనమస్కార మంత్రములు.



ఓమ్

ధ్యేయస్సదా సవితృమండలమధ్యవర్తీ
నారాయణస్సరసిజాసనసన్నివిష్టః
కేయూరవాన్ మకరకుండలవాన్ కిరీటీ
హారీ హిరణ్మయవపుర్ధృతశంఖచక్రః.

1. ఓం హ్రాం మిత్రాయనమః
2. ఓం హ్రీం రవయేనమః
3. ఓం హ్రూం సూర్యాయనమః
4. ఓం హ్రైం భానవేనమః
5. ఓం హ్రౌం ఖగాయనమః
6. ఓం హ్రః పూష్ణేనమః
7. ఓం హ్రాం హిరణ్యగర్భాయనమః
8. ఓం హ్రీం మరీచయేనమః
9. ఓం హ్రూం ఆదిత్యాయనమః
10. ఓం హ్రైం సవిత్రేనమః
11. ఓం హ్రౌం అర్కాయనమః
12. ఓం హ్రః భాస్కరాయనమః
13. ఓం హ్రాం హ్రీం మిత్రరవిభ్యాంనమః
14. ఓం హ్రూం హ్రైం సూర్యభానుభ్యాంనమః
15. ఓం హ్రౌం హ్రః ఖగపూషభ్యాంనమః
16. ఓం హ్రాం హ్రీం హిరణ్యగర్భ మరీచిభ్యాం నమః
17. ఓం హ్రూం హ్రైం ఆదిత్యసవితృభ్యాం నమః
18. ఓం హ్రౌం హ్రః అర్కభాస్కరాభ్యాంనమః
19. ఓం హ్రాం హ్రీం హ్రూం హ్రైం మిత్రరవిసూర్యభానుభ్యోనమః
20. ఓం హ్రౌం హ్రః హ్రాం హ్రీం ఖగపూషహిరణ్యగర్భమరీచిభ్యోనమః
21. ఓం హ్రూం హ్రైం హ్రౌం హ్రః ఆదిత్యసవితర్కభాస్కరేభ్యోనమః
22. ఓం హ్రాం హ్రీం హ్రూం హ్రైం హ్రౌం హ్రః మిత్రరవిసూర్య భాను ఖగపూషభ్యో నమః
23. ఓం హ్రాం హ్రీం హ్రూం హ్రైం హ్రౌం హ్రః హిరణ్యగర్భ మరీచ్యాదిత్య సవితర్క భాస్కరేభ్యోనమః
24. ఓం హ్రాం హ్రీం హ్రూం హ్రైం హ్రౌం హ్రః ఓం హ్రాం హ్రీం హ్రూం హ్రైం హ్రౌం హ్రః మిత్రరవి సూర్య భానుఖగ పూష హిరణ్యగర్భ మరీచ్యాదిత్య సవితర్క భాస్కరేభ్యోనమః
25. ఓం సవిత్రే సూర్యనారాయణాయనమః. నమోధర్మవిధానాయనమస్తేకృతసాక్షిణే, నమః ప్రత్యక్షదేవాయ భాస్కరాయ నమోనమః.

భగవత్ప్రార్థన

నారాయణి - చాపు.

కరుణామృతపూరమా - పరంధామా - కరుణా
మృతపూరమా॥ శరణుజొచ్చినవారిపాలికి-నరయ
సుందరపారిజాతమ-పరమసుగుణసముద్రమాముని
వరులకును నిను బొగడతరమా ॥కరుణామృత॥

సర్వేశ్వర శ్రీకరా - సర్వాధార - సర్వేశ్వర
శ్రీకర ॥ సర్వదుర్గుణములకులోబడి-గర్వమునకను
గానకుండెడు-దుర్వినీతులఁబట్టి దిద్దెడు-సర్వశక్తుడ
వీవ దేవర ॥సర్వేశ్వర శ్రీకర॥

న్యాయపాలనభూషణ - అన్యాయ శోషణ -
న్యాయపాలనభూషణా ॥ న్యాయమున వర్తించు
వారల-కే యమేయసుఖంబులొసఁగుచు-న్యాయ
మును బ్రకటించు సుజన-ధ్యేయ నిరుపమ పరమ
పావన ॥న్యాయపాలన॥

సత్యవ్రతధారక - శాంతిప్రసారక - సత్యవ్రత
ధారక॥ నిత్యసుఖ ధర్మప్రచారక - నిరుపమానం
దైకకారక - సత్యదీక్షాచరణపూరక - సాధు
తాపత్రయనివారక ॥సత్యవ్రతధారక॥

కమాచ్ - చాపు.

కొనియాడఁదరమే నిన్నుఁ గువలయవినుత -
కొనియాడఁదరమే నిన్ను॥ కొ॥
దినకరశశితారా-గణముల వెలిగించు - ఘన
తేజమును జూపు - కాంతిమంతుఁడవీవు॥ కొ॥
బొంగరమ్ములమాడ్కి - భూమ్యాదిగ్రహముల-
నింగి గిరగిరఁద్రిప్పు - నేర్పుకాఁడవు నీవు॥ కొ॥
ఒండొంటి డీకొన-కుండ లోకముల ను-ద్దండరీతిని
నడపు - చండశాసనుఁడీవు॥ కొ॥
సృత్యమానీస్సృష్టి - సుందరమ్ముగఁజేసి -
యత్యద్భుతముఁజూపు - నైంద్రజాలుఁడవీవు॥కొ॥
పాఠశాలగ జగతి - బహువిధములఁ జేసి
పాఠములను నేర్పు - పరమగురుఁడవు నీవు ॥కొ॥

మాయామాళవ గౌళ - ఆదితాళము.

ఏమని పిలుతునునిన్ను నే-నేమని పిలుతును నిన్ను॥
స్వామీ యందున - సఖుడా యందున
ప్రేమకు నెలవగు - ప్రియుడా యందున ॥ఏ॥
తల్లీయందున - తండ్రీయందున
ఎల్లరబ్రోచెడు నీశ్వర - యందున ॥ఏ॥
దివ్యసౌఖ్యమిడు - దేవా యందున
అవ్యయుడగు పర-మాత్మాయందున ॥ఏ॥
భవరోగమహా - వైద్యా యందున
వివిధజగద్గణ-వేద్యా యందున ॥ఏ॥
గురులకునెల్లను - గురువా యందున
వరములనిడుకల్ప-తరువాయందున ॥ఏ॥
ఎంతయు భక్తుల - హృదయరంగముల
వింతగ వెలిగెడు - వెలుగా యందున॥ఏ॥



నేత్రవ్యాధులు

ప్రకృతిజీవనసాధకుడు.

రక్తప్రవాహము ప్రాణాధారము. రక్తముఎంత పరిశుద్ధముగనున్న శారీరక ఆరోగ్యము అంత అధికముగనుండును.

రక్తములో చేరువిషములలో ఆహార సంబంధమైన విషములు (Food poisons):—

ఆహారములో అజీర్ణకరములును నిలువయున్నవియును నిర్జీకరములును అగు ఆహారములు తినుటవలన ఆహారనాళములో జీర్ణముకాకనిలువయుండి అక్కడ కుళ్లి విషవాయువు ఉత్పన్నములై, శ్లేష్మముపెరిగి ఈవిషములన్నియును మలబహిష్కరణకు ఆధారభూతములగు పైత్యకోశము, మూత్రపిండములు ఈ రెంటిని ఆవరించి వానిపనికి అభ్యాంతరము కలిగించును.

కాలేయము ప్రాణావయవములలోప్రధానమైనది. ఇది లేకున్న శరీరయంత్రము ఏమాత్రమును పనిచేయదు.

ఇది చేయుపనులలో ముఖ్యమైనవి ఆహారపదార్ధములను జీర్ణముచేయుటకు అవసరమైన పిత్తరసమును పుట్టించి, ఆహారమును కుళ్లకుండచేసి, జీర్ణముచేసిపంపుట.

పిండిపదార్ధములనుండి, చక్కెరవంటి పదార్ధమును తయారుచేసి ప్రాణిపోషణకు నిలువయుంచుట. మలమును బహిష్కరణ చేయుటకై ప్రేవులకు చలనము కలిగించుట.

శరీరములోచేరిన విషములను దగ్ధముచేయుటకై విషహారరసములను తయారుచేయుట.

నిర్జీవమైన రక్తకణములను మరల సృష్టించుట.

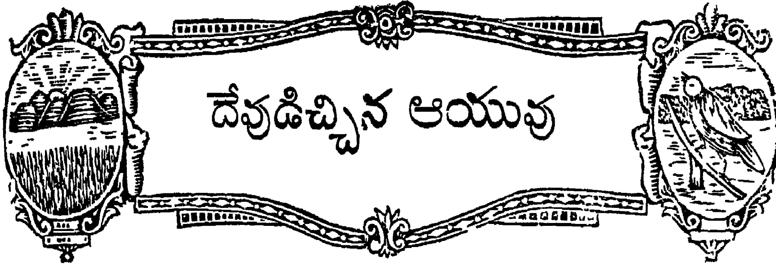
ఈ పనులేగాక మొత్తముమీద ఇరువదియొక్క పనులు పైత్యకోశముచే నెరవేర్పబడును. ఇట్టి పైత్యాశయమునకు భారమును కలిగించు ఆహారమును తినినయెడల దానిపనులుఆగిపోవును; కాన, పిండిపదార్థములను, మాంసాహారములను, పప్పుపదార్థములను జీర్ణముకానట్టి పరిస్థితులలో శీఘ్రముగ మానివేయవలెను. రక్తమునందలి మాలిన్యములను వెళ్లగొట్టు కూరలు పండ్లు ప్రధానముగ తినవలెను. ఉపవాసములచే జీర్ణశక్తిని క్రమపరచుకొనవలెను. స్నానముచే శారీరక మాలిన్యములను కడిగికొనవలెను. మంచి గాలిని పీల్చవలెను. ఆరుబయట పరుండవలెను. దుష్టసంకల్పములనుమాని సత్సంకల్పసిద్ధికై యత్నించవలెను. ఈ విధముగచేసిన సంపూర్ణారోగ్యము లభించును.

నారింజపండ్లు

ఆహారములలోకెల్ల శ్రేష్ఠములైనవి రసఫలములు. అందులో ఆంధ్రదేశీయులకు అందుబాటులో నున్నవియు, ఆరోగ్య ప్రదాయకములును, రుచికరములును, చౌకగ లభించునవియును నారింజపండ్లె యున్నవి. అవి ఈవేసవి కాలములో చాల తియ్యగనుండును. నారింజపండ్లలో ఒక విధమైనరుచి గలదు. ఈనారింజపండ్లు బెజవాడకు సమీపమున యున్న పెదవడ్లపూడిలో శ్రేష్ఠమైనవి ఉత్పత్తి యగును. అందరును ఈ నారింజపండ్లను భుజించి రక్తపుష్టిని ఆరోగ్యమును పొందుడు.

ఈ పండ్ల ధర వంద రు 2-0-0 మొదలు రు 3-0-0 వరకు యుండును.

కావలసినవారు బెజవాడ ప్రకృతిస్టోర్సు వారి ద్వారా తెప్పించుకొనవచ్చును.



దేవుడిచ్చిన ఆయువు

పుచ్చా వెంకటా్రామయ్యగారు., యస్. డి., డి. యం.

"ఇంతకూ ఆయువు లేదు. అందువలన చనిపోయినాడు. ఎన్ని మందులు పోస్తేనేమి, ఎన్ని వైద్యాలు చేస్తేనేమి!" అని మనము అనేకులు చెప్పగా వినుచుందుము. కాని అనేకులు ఆయువు ఉండగానే చనిపోవచ్చునని చెప్పినయెడల అది వింతగాను, హాస్యాస్పదముగాను ఉండవచ్చును. కాని యీ క్రింది ఉదాహరణవలన అది యెంత సత్యమో బోధపడవచ్చును.

ఒక పెట్రోమాక్సు దీపము ఉన్నదనుకొనండి. అది తిన్నగా వెలుగవలయునెడల కొన్ని పరిస్థితులు అవసరము. ఆపరిస్థితులలో యేది తక్కువ అయినను దీపము ఆరిపోవును అటులనే, మన దేహమునందును ప్రాణము లుండవలయునెడల కొన్ని పరిస్థితు లవసరము. ఆపరిస్థితులు సందర్భము కానియెడల ప్రాణము పోవును. ఆపరిస్థితు లేవో చూతము.

1. పెట్రోమాక్సు లాంతరులో, కిరసనాయిలు పోయుదురు. అందులో నలకలులేకుండునట్లు వడియగట్టవలెను. నూనె తెల్లగానుండవలెను. లేకపోయినయెడల ఆనూనె పోవు గొట్టమునిండా మకిలి (మలినము) పేరుకొనును. ఆనూనె పోవు రంధ్రమునకు నలకలు అడ్డుపడును. అప్పుడు దీపమారిపోవును.

2. గొట్టము బాగుగా వేడి యెక్కువరకును కాల్చి తరువాత కిరసనాయిలు వదలిపెట్టవలెను. లేనియెడల కిరసనాయిలు మండిపోవును. వాయురూపమునుధరించిన కిరసనాయిలు కాలినప్పుడు మాత్రము తెల్లని దీపము వెలుగును.

3. తరువాత గాలి పంపుచేయుదుము. అది ఎంతవరకు కొట్టవలెనో దానిలోనిమీటరును చూచి తెలిసికొనవచ్చును. అందులోని ఎర్రగీతవరకు కొట్టిన యెడల మామూలుగా రాదగినంత వెలుతురు వచ్చును. గాలి ఎక్కువగా కొట్టినయెడల వెలుతురు ఎక్కువగును. కాని చమురు త్వరగా కాలిపోవును. అందువలన దీపము గూడ త్వరగానే ఆరిపోవును.

4. దీపము వెలుగునప్పుడు నలక అడ్డుపడినయెడల దీపము ఆరిపోవుటకు సిద్ధమగును. దానిని సూదితో త్రోసివేసినయెడల దీపము వెలుగును. అట్లు (Pin) చేయనియెడల దీపము ఆరిపోవును.

5. లాంతరుగ్లాసునకు మసిపట్టినప్పుడు లోపలి వెలుతురు బయటికిరాదు. అద్దము బాగుగా తుడిచియున్నయెడల ఎంత కొద్ది వెలుతురైనను మంచివెలుగునిచ్చును. అద్దముమసి తుడువక లోపలికి గాలిని ఎక్కువగా పంపుచేసినయెడల చమురు త్వరగా కాలిపోవునేగాని యివ్వవలసినంతకాంతి నివ్వదు.

6. కిరసనాయిలుపోయురంధ్రములోనుండి గాలి బయటికి పోకుండుటకు అచట నొక వాషరు ఉన్నది. ఆవాషరే లేకపోయినయెడల మీరు కొట్టినగాలి అంతయు బయటికిపోవును. అందువలన దీపము వెలుగదు.

7. కిరసనాయిలు ఉన్న టాంకుకు రంధ్రమున్న యెడల దీపము వెలుగదు.

8. కిరసనాయిలును లోపలనే వడియగట్టుటకు రెండుచోటుల జల్లెడలున్నవి. అవి చెడిపోయిన యెడల నలకలు అడ్డుపడి దీపము పోవును.

9. కిరసనాయిలు వెలుగుచోట ఒక నిప్పిల్ ఉన్నది. అందులోనున్న రంధ్రము పెద్దదిగా నున్నయెడల కిరసనాయిలు యెక్కువగావచ్చి, వత్తి మాడిపోవును. రంధ్రము చిన్నదిగా నున్న యెడల రావలసిన చమురు రాక దీపము తగినంత కాంతి నియ్యదు. పొగ బయటికి పోవుటకు ఒక మార్గమున్నది. దానిలో పొగ యెక్కువగా చేరి గూడుకట్టుకొన్న యెడల పొగ యెప్పటి దప్పుడు వెడలిపోక నిలచిపోవును. అప్పుడుగూడా దీప మారిపోవును. ఇంకను ఎన్నో గలవు.

అటువలెనే మన దేహముగూడ విచిత్రములగు యంత్రములచే నిర్మింపబడి యున్నది. పెట్రొమాక్సు దీపముయొక్క యంత్ర నిర్మాణము (Mechanism) మానవయంత్ర నిర్మాణము (human mechanism) తో పోల్చుటకు ఏమాలను పనికిరాదు. అయినను బోధనకొరకై కొన్నివిషయములనుపోల్చి వ్రాయుచున్నాను. మానవయంత్రమునకు ఆహారము గావలెను. చెట్టుమొదట యెంత గట్టియెరువులు పోసినను, అవి ద్రవరూపమును పొందిననేగాని చెట్టు ఆహారముగా స్వీకరింపజాలదు. ఏమనగా దాని(వేళ్ళ)కున్న రంధ్రములు, అనగా నోళ్ళు, అంతసన్నగా నుండును. అటులనే మానవదేహముయొక్క అభివృద్ధికి అవసరమగు ఆహారమంతయు చిట్టచివరకు ద్రవరూపమును బొందిననేగాని స్వీకరింపజాలదు. అందువలన మనముతినిన ప్రతికబళమును బాగుగా నమలి మరీ తినవలెను. కొన్నిపదార్థములు మనము తినినప్పుడవి మనదేహమునందలి నాడులను కండరములను యితర దేహ భాగములను ఉద్రేకపరచి కుంగదీయును — పంచదార, కాఫీ, టీ, కోకో, సారాయి, నల్లమందు, నీరుల్లి, వెల్లుల్లి, ఇంగువ మొదలగునవి. కొన్ని పదార్థములు తినినప్పుడు అవిదేహమును పోషింపక పోగా దేహమునుండి త్వరగా బయటికి వదలిపోక లోపలనే నిలచి కుళ్ళి దేహమున కపకారము చేయును. మైదాపిండి, సగ్గుబియ్యము, మరబియ్యము, చెక్కుతీసివేసినకూరలు, పొట్టుచెరిగివేసిన ధాన్యములు, మిగుల ఉడికించినవస్తువులు, నేతిలోను నూనెలోను వండిన వంటకములు మొదలగునవి యీతెగలోనివి. ఖనిజజాతికిచేరిన పదార్థములు దేహములోనికి చేరినయెడల అవి దేహమును వదలిపోక అందేయుండి, నిరంతరమును ఉద్రేకపరచుచుండును. కాన లోహ పదార్థములు వేనిని యేరూపములోను, యెంత స్వల్పముగా గూడ దేహమునకు చేరకుండులాగున జాగ్రత్తపడవలయును.

సముద్రపు ఉప్పుగూడ యీతెగలోనిదే. అలవాటుయొక్క బలమో, దేహమున కవసరమున్నదోగాని కొద్దిఉప్పు వండినపదార్థములతో చేర్చుట అవసరముగా కాన్పించుచున్నది. వండని పదార్థములు తినువారికి దీని అవసరము పొడగట్టుటలేదు. అయినను ఉప్పు తినువారు గూడ అవసరమైనదానికన్నను యెన్నోరెట్లు యెక్కువ ఉప్పునే తినుచున్నారు. ఇంకను యెంతో తగ్గించనియెడల అది అపకారము చేయును. అదిరక్తవాహికలలో పేరుకొని రక్తపుపోటును, ఆమవాతమును, సంధివాతమును గలిగించును. కనుక మనము యీవిధమగుశ్రద్ధతీసుకొనవలెను. లేనియెడల చెడుపదార్థములు రక్తవాహికల

యందును, నాడీకూటములందును, పేరుకొని పోయి ఆయువును, నాడీశక్తియు, కండరపాటవమును ఉండగనే ప్రాణముపోవును. ఇటువంటి వాడు చనిపోయినప్పుడు "వాడు ఆరునెలలు తీసుకొన్నా సరిపోయినంత బలమున్నదమ్మా, యిట్టే చచ్చిపోయినాడూ" అని చెప్పుకొందురు. కరకర ఆకలియగు వరకును వేచియుండి బాగుగా ఆకలి కలిగినప్పుడే, ఆకలిబాధను తీర్చుకొనుటకు భుజింపవలయును. ఇట్లు తినువారు గనుకనే పాటకపుప్రజ, భాగ్యవంతులవలె నెయ్యి, మాంసము, గ్రుడ్లు, పప్పుపదార్థములు తినజాలక పోయినను, భాగ్యవంతులకన్న యెన్నోరెట్లు బలశాలులుగను, ఆరోగ్యవంతులుగను, దీర్ఘాయువులుగను ఉన్నారు. ఒకతూరి గొల్లపూడి సీతారామశాస్త్రిగారు అడిగినారు:—ఇంతబలశాలులుగూడ, అంటువ్యాధులకు యిట్టే లోబడి హాతులగుచుందురే? మని వారియందు పరిశుద్ధత లేదుగనుక వారు అట్లు మరణించుచున్నారని నా జవాబు.

వారిలో అనేకులకు స్నానముచేసినయెడల కట్టుకొనుటకు రెండవపంచె యుండదు. ఒకతూరి బ్యాంకుకెనాలువెంట వెళ్లుచుంటిని. 16 సంవత్సరములయువతి. ఆమెకు కట్టుకొన్నపంచె తప్ప వేరెలేదు. తప్పుపనిచేయుట ఆమెకులవృత్తి. పంచె ఒడ్డునబెట్టి, నీటిలో యీదులాడి తిరిగి ఒడ్డునకువచ్చి పంచె ధరించినది. ఆమెదేహము యొక్క సౌష్ఠవమును, ఆనురూప్యతను కనులార చూచుట తటస్థించినది. ఆమెయందు, భారతీయ దేవాలయములందు ప్రతిష్ఠితమైన మాతృమూర్తి గోచరించినది. 40 సంవత్సరముల వయస్సున్న నాకింతవరకు అంత అనురూపమైన స్త్రీమూర్తి గోచరింపనేలేదు. చెప్పవచ్చిన దేమనగా అంతటిదృఢగాత్రియును పంచె మార్చుకొనుటకు లేని కారణమున భరింపరాని వాసనగొట్టు వస్త్రమును ధరింపక తప్పనే లేదు. ఇట్టి వారి దరిద్రము పోనిదే మౌంటురోడ్డుమీది విశాలములును, ఉన్నతములునగు ఐశ్వర్యముతో తులదూగు సౌధరాజములు మనసంపదను లెక్కవేయు కొలపాత్రలుగా స్వీకరింపజాలము.

ఆకలి మండిపోవుచున్నప్పుడు యెందరో పేదవాండ్రకు గంజి కాచుకొనుటకును నూక లుండవు. అందువలన ఆబాధను మరచిపోవుటకు వారిలో కొందరు చుట్టత్రాగుటయో పొగాకు నములుటయో చేయుదురు. దానివలన ఆకలిగొనియున్నవారి జీర్ణ అవయవములు ఆవిషమును వెంటనే సప్తధాతువులకును చేర్చి వారి దేహములను విషసంకలితములుగా జేయుచున్నవి. ఇందువలనను వారంటువ్యాధులకు యిట్టె లోబడి మరణింతురు.

అనేకుల హృదయములు చాల కోమలములుగా నుండును. వారు తమఆకలిని భరింపగలుగుదురుగాని భార్య బిడ్డలు ఆకలితో బాధపడుచుండగా చూడజాలరు. తాము వారికిసరిపోయినంత సంపాదించిపెట్టలేక పోతిమని సిగ్గు ఒకవైపున బాధించుచుండును. తాత్కాలికముగా ఆబాధలను మరచిపోవుటకు కొందరు కల్లు, సారాయి త్రాగుదురు. అదే అలవాటయిపోవును. అట్టివారే త్రాగుబోతులై కౄరరాక్షసులక్రింద తయారగుదురు. పనిచేయువానికి కడుపునిండా అన్నములేదు. అన్నమున్నవానికి ఒంటినిండా పనిలేదు. ఈరెండు దోషములు యెంత త్వరగా పోయిన అంతత్వరగా మనదేశము బాగుపడును. బాగుగా ఆకలియగువరకును వేచియుండి మరీ భుజింపవలెనని వ్రాసితిని. అట్లు వేచి భుజించినప్పుడు ఆహారమును పచనముచేయు జాఠరాది రసములు బాగుగా చిక్కగానుండును. మరియు

నవి ఊరు పరిమితిగూడ ఆహారమును సంపూర్ణముగా పచనముచేయదగినంత హెచ్చుగా నుండును. అందువలన ఆహారమునందలిసారము వెంటనే శోషరసవాహికలలోనికిని, జాఠరసిరల లోనికిని, వడియగట్టబడి మలములు వెంటనే త్రోసివేయబడును.

ఆకలికానిదే కోర్టుకు వేళఅయినదనియో, కాలేజీకి పోవలెననియో త్వరపడి భుజించినయెడల జాఠరాదిరసములు చిక్కగానుండకపోవుటవలనను, సమగ్రముగా ఊరకపోవుటవలనను, తినినది జీర్ణముకాక పాచకాజీర్ణము యేర్పడును. అందువలన ఆహారము యింకొక 8 గంటలకాలము పేగులలో నిలచియుండవలసివచ్చును. మలము యెనిమిదిగంటలు నిలువయున్నప్పుడందు దుర్వాయువులు బయలుదేరి అవి ఊపిరితిత్తులను, నాడులను చెడగొట్టును. ఇట్టిపొరపాటు యెడతెగక చేయుచుండుమేని మలబద్ధకము, మూలవ్యాధి, రక్తక్షయము, మందాగ్నిక్షయ, పాండువ, మొదలగు వ్యాధులు గలుగును. ఇట్టి పొరపాటు చేయువారు మరణించినారనుటకన్న, దినములవెంట కొంచెము కొంచెముగా ఆత్మహత్య చేసికొనినారని చెప్పుట న్యాయమైన మాట. ఈ శీర్షికక్రింద యింకా కొన్ని వ్యాసములు వ్రాయబడును.

సురుచిసంహారము

(హిందీనుండి అనువాదము)

గుంటుపల్లి సీతారామయ్య,

భ్రష్టానాం భవతి వినిపాతః శతముఖః.

ఋతుపరివర్తన జరిగినపుడు పలువురు రోగగ్రస్తులగుదురు. జైలుమార్పులు కైదీకిసంతోషదాయకములు. ఎక్కువసేపు నిద్రించిన ప్రయాణికుడు గాభరాపడి లేచును. ఆరోగ్యము పొందుచున్న రోగికిజిహ్వాచాపల్య మెక్కువ. అతిఉత్సాహవంతులగు యువకుల స్థితి నేడు మన దేశమున అట్లే యున్నది వారు శతాబ్దములతరబడి దాస్యబంధనముల బడి మ్రగ్గుచున్నారు, బానిసత్వమను చిరనిద్రనుండి వారిపుడే మేల్కొనియుండుటవలన స్వాతంత్ర్య ప్రతిబింబమును చూచి భ్రమించుచున్నట్లగపడుచున్నది. దినములనుండి దప్పిగొనియున్నవారు పొట్ట బ్రద్దలగునట్లు నీరుత్రాగగోరినట్లు వీరుగూడ స్వాతంత్ర్యకల్పనమాత్రముననే నీతిని, సురుచిని, శిష్టత్వమును, మర్యాదను లెక్కింపదలచుటలేదు. వారునియమముల బంధనములుగాతలంచినట్లు కన్పించును, నిరంకుశత్వమును స్వతంత్రముగనెంచుచున్నట్లు తోచును. అట్టిస్థితి సామాజికసాహిత్యరాజకీయములయందు ప్రత్యక్షమగుచున్నది. ఇది వికారలక్షణము. ఇందువలన సంఘమునకు గలుగు లాభము శూన్యము. సాహిత్యవిదులు కొందరు సురుచిని సంహరించుట చెడుగ తలంచుటలేదు. వారిని చేతావనులగావించి "ఆగుడు కొంచెము యోచించుడు" అనిచెప్పుట కిదియే సమయము.

'సంతాననిరోధ' మోహమున కన్యలు, స్త్రీలు, పిన్నలు, పెద్దలు చదువు పత్రికలవలన జరిగిన అశ్లీల ప్రచారము, సురుచికిగలిగిన మానభంగము, కలుషితరుచికి కలుగుచున్న వ్యాపకత్వము మొదలగువానిని గమనించిన ఇట్టిభావము లుత్పన్నమగును. కొన్ని పత్రికలస్థితిగతుల సూక్ష్మముగా వీక్షించిన, భారతీయులకు విరుద్ధమైన అశ్లీలమును, అశిష్టతను, కురుచిని బుద్ధిపూర్వకముగ తమరీతినీతులుగ పరిగణించిన ట్లగపడును. అందుచేత దీనినిగూర్చి కొంత వివరింప బుద్ధిపుట్టుచున్నది.

యూరోపునందు ఉచితానుచితవిచక్షణ మాని జ్ఞాన ప్రచారము గావింపవలయుననెడి సంఘమొకటున్నది. వానిచే విరుద్ధలాభముగలుగునని వారిఆశయము. ఉచితానుచితవిచక్షణ మాని సర్వసామాగ్రిని జనసామాన్యపు టెదుట బెట్టిన, సారాసారనిర్ణయము గావించి జనులు తమ వివేకమును పెంపొందించుకొని ఉన్నతినందుదురని వారి తలంపు. వారిని స్వతంత్రులుగ నొనర్చి, స్వావలంబులుగ చేయుటకు గుహ్యవిషయముల వెలిబుచ్చి ప్రచారము గావించుటకు తమ కధికారమున్నదని వారియుద్దేశము. మన దేశమందలి ఉత్సాహవంతులగు యువకులు దీనిని అనుకరించుచున్నారు. వారు స్వయముగా వివేకముతో యేర్చి జ్ఞానసామగ్రిని ప్రపంచమునెదుటబెట్టు భారము వహింపక వివేకము నుపయోగించుభారము సాధారణ జనులపై నుంతురు. కాని వీరిచిత్తవృత్తియందు వివేకశక్తిని జాగృతిగావించు భావము పనిచేయుచున్నదా? లేక విలాసమధుర సామగ్రిని ఉపభోగించు దుర్బలత్వమా? యని సంశయ మొదవును విచార కార్యస్వతంత్రముల మాట యటుండగా ప్రచారస్వాతంత్ర్య ఉదారాశయములలో బడి స్వేచ్ఛాచారము, కామలిప్స, విషయభోగము మొదలగువానిని ఉత్తేజన మొనర్చుటలేదా? మానవునకు "దిగంబరనృత్యము" చేయు అధికారముగూడయున్నది. కాని అట్లు చేయుటకు ఏ సంఘమునగూడ అధికారము లేదు. ఒకవేళ యెవరైన అట్లుచేసిన సంఘం వారిపై తగుచర్య దీసికొనును. జనసామాన్యము సరళహృదయముగలది. అది యుక్తాయుక్త మెరుగని పసిబిడ్డవంటిది. సహవాస, సంస్కార, శిక్షాదీక్షలవలన దానికి వివేకముప్రాప్తించును. తన వివేకమును, తనయొద్దనే యుంచుకొని వారిబుద్ధికి నిరంకుశముగ వదలివేయువాడు మార్గదర్శిగాని, హితచింతకుడుగాని కాజాలడు. విజ్ఞానవేత్తలు, సమాజశాస్త్రవిజ్ఞాతలు యిట్టిరీతిని సహింపరు. మానవుడు పవిత్రవాయుమండలమున మాత్రమే తన ఉత్తమ మనోవృత్తులను, మనుష్యత్వమును వికసింపజేయగలడని అనుభవజ్ఞులు చెప్పుచున్నారు. మానవుడు స్వతంత్రుడు; కాని నిరంకుశుడు గాడు. వివేకముగలిగింపని మిత్రునివలన సంఘమునకు లాభముండదు. అన్నమును, గులకరాళ్లను శిశువు చేతిలో పెట్టి మంచిచెడ్డల నిర్ణయించి తినుభారము వానిపైబెట్టు వివేకవంతుని వివేకమును ఎవరును ప్రశంసింపరు. సంతాననిరోధమునకు బ్రహ్మచర్యము, కృత్రిమసాధనములు— యీరెంటిలో కృత్రిమసాధనముల నుపయోగింపుమని, బ్రహ్మచర్యము అందరికి సాధ్యపడునదికాదని చెప్పు డాక్టరు వివేకము నెంతని వర్ణింతును? ఇక వీరికి మించిన వారు మరియొకరున్నారు. వారు యుక్తాయుక్త నిర్ణయము జనసాధారణమున కంటగట్టక వారితరపున, వారిలాభము

కొరకు, వారిక్షేమమును యోచించి, తమప్రియమగు సాధనములనే ఉపయోగింప సలహానిత్తురు.

స్వతంత్రము వేరు. నిరంకుశము వేరు. స్వతంత్రమునకుమూలాధారము సంయమము నిరంకుశమునకు మూలము స్వేచ్ఛాచారము. సంయమమువలన మానవుడు స్వతంత్రుడై యితరుల స్వతంత్రులుగ నుంచగలుగును. స్వేచ్ఛాచారము యితరులన్యాయోచిత స్వతంత్రమును హరించును. మనవలె ఇతరులుగూడ స్వతంత్రముగ నుండవలెనన్న స్వతంత్రమే శరణ్యము. స్వయముగ స్వతంత్రముగ నుండదలచి, యితరుల స్వాతంత్ర్యమును లెక్కింపనివాడు స్వాతంత్ర్య ప్రేమిగాడు. అతడు నిరంకుశుడు. స్వార్థాంధుడు. సంయమమునకు మూలాధారము బ్రహ్మచర్యము. వివేకము సంయమమునకు తోడ్పడును. వివేకహీన జ్ఞానప్రచారము, అజ్ఞాన ప్రచారమగును. చెడుప్రచారము స్వేచ్ఛాచారము. స్వేచ్ఛాచారము సంఘమునకు తీరనిముప్పు. స్వేచ్ఛాచారము అసంయమము ఒకవస్తువునకే చిన్నరూపములు. మానవుడు తప్పక సంయమిగానుండవలెను. అదిప్రకృతిధర్మము. స్వేచ్ఛాచారముఅసంయమము ప్రకృతి ధర్మములు కానేరవు. ఇవి వికృతధర్మములు. మనోవేగముల నన్నింటిని ప్రకృతి ధర్మములుగాతలంచి స్వేచ్ఛగా వదలుట వెఱ్ఱితనమును, ఉన్మత్తతనుప్రకృతిధర్మములుగా తలంచుటవంటిది అట్టిసంఘము మానవసంఘముగాదు; రాక్షససంఘము. మానవుడు స్వయముగా సంయమప్రేరితుడగును. అతడు స్వయముగా ప్రేరితుడు కానంతవరకు సంఘము వానిచే సంయమపాలన గావించును. నీతిని సదాచారనియమముల నిర్మించిపాలింపజేయును. ఈవిధముగ మానవుడు ప్రకృతివల్లను, స్వయముగను, సమాజమువల్లను సంయమిగా నుండ బాధ్యుడగుచున్నాడు. మానవునకు సంయమియన్నపరిభాష అన్నిటికన్న మిన్న. మనుష్యసమాజమునకు, పశుసమాజమునకు నీతి, సదాచారము, వివేకము, సువ్యవస్థలయందు మాత్రమే భేదమున్నది. నీతి సదాచారములు మానవ సమాజము యొక్క పూర్ణానుభవ ఫలితములు. వాని నుల్లంఘించుట అజ్ఞానము. వానినిపరిహసించుట తన్నుదాదూషించుకొనుట. వైజ్ఞానిక విషయములగూర్చి వైజ్ఞానిక పద్ధతిని జిజ్ఞాసువులు విజ్ఞాన శాలలయందు వానిని చర్చించుటవేరు, సర్వసాధారణులయెదుట, అజ్ఞానులలో వానిని ప్రదర్శించుట, ప్రచారము గావించుట, విధివిధానముల నిర్ణయించుట స్వేచ్ఛాచారము. శిష్టసమాజమిట్టి దుశ్చేష్టల సహింపదు. సురుచి, అశ్లీలము, శిష్టత్వమునకు సంబంధించిన నిర్ణయములు సంఘవిశ్వాసపాత్రములు కానంతవరకు వానిని ప్రచారముగావించుట నిరంకుశము. సమాజ "మానము"ను సమ్మతి యని తలంచుట గొప్పతప్పు, అందుకు తగు శిక్ష విధింపవలసి యుండును.

మనము పలువిషయములయందు యూరోపు ననుకరింపవలసియున్నను ప్రతివిషయమున దాని ననుకరించుట తగని పని. అందు మనము వివేకముగలిగి వర్తింపవలెను. యూరోపు ఇపుడు బాల్యావస్థయందున్నది కాని భారతదేశము వృద్ధాప్యముననున్నది. భారతదేశము నేడు పరాధీనమున నుండియుండవచ్చును, బానిసత్వము దానిని బంధించియుండవచ్చును, అది పతితమై యుండవచ్చును. కాని యూరోపుసమాజశాస్త్రమునకు భారతదేశము శిక్షణ గరప సమర్థతగలిగియున్నది యూరోపు ప్రౌఢావస్థ నందినపుడు, దాని జ్ఞాన అనుభవములకు తగు ఆదరణ లభింపగలదు. యూరపునందలి క్రొత్తవస్తువుల నాహ్వానించునపుడు వాని కిచట విధివిధానములుగలవా? యని తర్కించవలెను. ఏవియులేనిచో, ఉన్నను అంతకన్న శ్రేష్ఠములు కానిచో, దేశ, కాల, పాత్రల ననుసరించి విచారించి అనుసరింపవలెను. వస్తువు క్రొత్తదైనంతమాత్రమున, కేవలము యూరోపుదైనంతమాత్రమున దానికి ఆధిక్యత గలుగదు. గుణదోషముల విచారించి స్వీకరింపవలెను. బ్రహ్మచర్యమును పొగడనక్కరలేదు. సంయమమువలన గలుగు గుణములు స్పష్టములు. హృదయమును కుదుటపరచుకొని అనుభవమును సంపాదింపుడు.

మనోబలములేక బ్రహ్మచర్యమును దూషించుట నిర్బలత్వమును ప్రకటించును. ఇంద్రియనిగ్రహమునకు చిల్లిగవ్వ ఖర్చులేదు. డాక్టరులవద్దకు, షాపులవద్దకుపోయి ధనమును వ్యయపరుపనక్కరలేదు. మనసునుమాత్రము వశమందుంచుకొనవలెను. కృత్రిమసాధనములు, బ్రహ్మచర్యముకన్న సులభమని, సరళమని, సుసాధ్యమని తలంచుట వెఱ్ఱి. మన సంతానము కళ్యాణప్రదముగ నుండవలెనన్న కృత్రిమసాధనములకు లోబడక, కామలిప్సను తొలగించుకొనిన కృత్రిమసాధనములకన్న బ్రహ్మచర్య మెంత సులభమో, స్థిరమగు సాధనమో బోధపడును. బ్రహ్మచర్యము సర్వసాధారణమున కలభ్యమని, కృత్రిమసాధనసలహాలనిచ్చుట సైన్యమునకు వేశ్యల నేర్పరచుటవంటిది. ఇంట సారాకాచి త్రాగుట చెడుగని, అందుకు దుకాణముల తెరచి త్రాగనిచ్చుటవంటిది. కృత్రిమసాధనోపయోగ సలహాల నిచ్చుట ప్రజలకు భీరుత్వము నేర్పుటవంటిది. బ్రహ్మచర్యపాలన మొనర్పకుండజేసి సంతానపాలనభారము దూరమైపోవ, విషయభోగోన్మత్తతను సుస్థిరముగావించి బాధ్యతారహితుల గావించుట. ఇదికేవలము పిరికితనము. కానిచో సంయములై పురుషార్థప్రదర్శనము గావింపుడు, లేనియెడల

సంతానపాలన మొనర్చి పురుషార్థులుకండు బ్రహ్మచర్యపాలనమునకు నిరాడంబరజీవితము, సత్సాంగత్యము, శ్రద్ధ, విచారము అవసరములు వారికివి యిష్టములుగలేవు. తమక్షణిక శరీరసౌఖ్యమునకు, కల్పిత సౌఖ్యమునకు, మానవ సంఘమందలి మృదుల సాత్త్వికభావముల నాశ మొనరించుట స్వార్థాంధత్వము, అజ్ఞానము.

ఆ అనియంత్రిత కామలిప్సవలన దాని నిరంతరపూర్తివలన వారి శారీరక మనో బుద్ధులు వారి సంతానముయొక్క మనోదశప్రవృత్తులు ఏవిధముగ మారునో యోచించిరా? యూరోపునందలిమనోవిజ్ఞాతలు ఈఅప్రాకృతిక సాధనములవలన ఒకచిన్న విపరీతప్రకృతి, అంధోక నూతనవర్గము నిర్మాణ మగుచున్నదని చెప్పుచున్నారు. గృహస్థజీవితమను పేరునశింపనంతవరకు సంతాననిరోధము, తత్ప్రచారము గృహస్థజీవనమును నీరసముగావించి, అమంతగళముగావించి చీకాకుపరుచును. నేడు మీగురువగు యూరోపునందు సంతానమును పూర్తిగ నిరోధించు ప్రయత్నములు జరుగుచుండుటను గమనించితిరా? సంతానమువలన తమశరీర, అర్థికసుఖములకు బాధకలుగనీయకుండ యుండవలెనని వారికోరికయా? అని యంత్రిత సంతానోత్పత్తిని విచారశీలు రెవ్వరును అంగీకరింపరుగాని అందులకు స్వాభావికసాధనములు బ్రహ్మచర్యము, సంయమముగాని, కృత్రిమసాధనములు కావని చెప్పుదురు. వానివలన అభీష్టసిద్ధి, బలవీర్యవృద్ధి, వ్యక్తిగతసామాజిక సుగుణసంవృద్ధి గలుగును. కృత్రిమసాధనముల వలన, వ్యక్తిగత సుఖేచ్ఛామూలకమగు స్వార్థభావము హీనతథావిపరీతబుద్ధులు వృద్ధియగును. నీతి, సదాచారము సంఘసువ్యవస్థకు మూలాధారములు. విజ్ఞానము, నియమములు, కళలు మొదలగునవన్నియు నతని, సదాచారమును పోషించును. కాని విపరీతమనోబుద్ధులవలన ఈసాధనములు నీతి, సదాచారాఘాతమునకు, నిరంకుశ స్వేచ్ఛాభివృద్ధికి ఉపయోగపడుచున్నవి. వారు జనసాధారణకల్యాణమును వాంఛించుచున్నను వారు ఆచరణయందు అనుభవజ్ఞానమునకు బదులు ఉద్రేకము, ఆతురత, అవిచారముల గన్పరుచుచున్నారు. విచారవిహీనమగు ఉత్సాహము కోతిచేష్టగ పరిణమించును.

అందుచే వారిని నే ప్రార్థించున దేమన యువకుల భీరులగావించి స్వార్థాంధుల గావించవద్దని, వారికి పురుషార్థ బ్రహ్మచర్య దీక్షల నొసంగమని, అపచారముగావించి అవిధానమును అమలుపరుప్రుడని, మానవుని కసాధ్య మున్నదా? పృథ్వీతలము నుల్లూతలూగింపగల, ఊగించుచున్న మానవుడు బ్రహ్మచర్యపాలన మొనర్పజాలడని, సంయమపూర్వకముగ జీవితము గడుపజాలడని పల్కుపల్కులు సుశిక్షితులకు, అందును భారతీయులకు శోభదాయకములు కావు. కఠినవిషయములని తలంచుట, విచారహీనులై సరళ ఉపాయములకై వెదకుట, పురుషార్థహీన కార్యక్రమమును నిర్మించుట యగును. కఠినకార్యముల సరళ మొనర్చుటకు దానిని జయించు మార్గములు వెదకుటకు ప్రయత్నింపవలసియున్నది. కాని కష్టములకు వెరచి అధఃపతనమునకు దారితీయ నక్కరలేదు. బ్రహ్మచర్యమును దూషించవద్దు. పూర్వులఅనుభవములపరించి చవిచూడుడు. వారు జీవితమంతయు బ్రహ్మచర్యముగను సంయమముగను గడుపవలెనని బోధించిరి. వారిసామాజికవిజ్ఞానమును, అనుభవములను చవిచూడకుండ త్రోసివేయగూడదు. నేనుమిమ్ములను వృద్ధులకు గాని, మరియెవరికిగాని దాసులుకమ్మని కోరుటలేదు. మనోవేగములకు లోనై అనుభవమును గమనింపకుండుట తగనిపని. అట్లుచేయుట దీనిని సార్థకపరుచుట యగును.

> సుహృదాంహితకామానాం నశృణోతి హి యో వచః
> స కూర్మయివదుర్బుద్ధిః కాష్ఠాద్భ్రష్టో వినశ్యతి.

మనము స్వతంత్రమునకు వామిగలిగి, పూజాదులపై అవివేకమును పూజించకున్న జ్ఞానమునకు లాలాయితులమగుదుము. అశ్లీలవిషయములకు దూరముగ నుందము. చెడుతలంపుల నశింపజేయుట సులభకార్యము కాదు గాన వానికి వశపడగూడదు.

ఇప్పుడిప్పుడే యిట్టి సాహిత్యము వృద్ధిపొందుచున్నది. విషయమందలి సుకుమారత్వము, నవీనత్వము పాఠకుల నాకర్షించుటకు సగిపోవును. ఆట్టితరిగూడ సాహిత్యమున అశ్లీలత్వములు పెంపొందించుటవలన సాహిత్య సౌధమునకును అంతఃపుర రహస్యములకు అంతరముండదు. మానవుడు పశువుగానంతవరకు యిట్టివిభేదము నాబోటి అల్పమతులయందు తప్పక యుండును. దేశకళ్యాణమునకు కృత్రిమసాధన జ్ఞానము అనివార్యమని తలచుట వ్యర్థము మాత్రమేగాక ఘాతుకము గూడ నగును. పత్రికాసంపాదకులు, వ్యాసకర్తలు కనీసము భారతీయ సురుచినైనను గమనింపవలెను. వివేకరహితులై దానిని దూషించవద్దు. జనసామాన్యమును హీనవృత్తులయందు ఉత్తేజనముగావించి అశ్లీలతను, అనర్గళముగ వ్యాపింపజేయవద్దని పత్రికారచయితల నర్థింతును. దీనిని గూర్చి న్యాయదృష్టితో యోచింపవలెనని, పరిశీలింపవలెనని ప్రార్థన.

బిడ్డల ఫోటో పోటీ

చాలినన్ని ఫోటోలు రానందున వాయిదా పొడగించితిమి.

చిన్న బిడ్డలలో ఎవరు ఆరోగ్యవంతులో గూడా అనేకులకు తెలియదు. శిశువారోత్సవములలో బహుమతులు ఇస్తున్నారుగాని అవి అక్కడ లావాటిపిల్లలకో, పచ్చని పిల్లలకో, మంచి చొక్కాలు తొడిగిన పిల్లలకో లభిస్తున్నవిగాని: ఆరోగ్యవంతుల బిడ్డలకు లభించుటలేదు. ఆరోగ్యవంతులైన చలాకి గల బలమైన బిడ్డలకు మేము బహుమతులివ్వ దలచి ఈ ఫోటో ప్రైజు కంటెస్టు యేర్పాటు చేసినాము. అందుల కీ క్రిందినియమములు యేర్పాటు చేసినాము.



1. మాకు పంపిన ఫోటోలను తిరిగి పంపము.
2. ఫోటో కార్డు 3 × 4 అం॥ సైజుది చాలును. క్యాబినెట్టు 4 × 6 అం॥ సైజుది పంపినా పనికివచ్చును.
3. పంపిన ఫోటోలలో బహుమతిపొందిన వానినెల్ల మేము పత్రికలో ప్రచురించుట కధికారము కలిగియుందుము. గాన ఆఫోటోలను బంపువారు ఆ పటములను మేము పత్రికలో ప్రచురించుకొనుటకు ఆ బిడ్డ తండ్రివద్ద నుండి అధికారపత్రముతో సహా జోడించి పంపవలెను.
4. బహుమతిరాని ఫోటోలు కొన్ని మేము ఒక్కొక్క ప్రతి 0-8-0 లకు కొనదలచితిమి.
5. ప్రతి ఫోటోతోను యీ క్రింది వివరములు పంపవలెను.

బిడ్డపేరు
తండ్రిపేరు
చిరునామా
బిడ్డవయస్సు
తూకము
తల్లిపాలా ? లేకపోతే
యే పోతపాలు ?

ఫోటో మేము ప్రచురించుటకు తండ్రి అనుమతి.

దస్కతు

ఫోటోగ్రాఫరు పేరు

చిరునామా

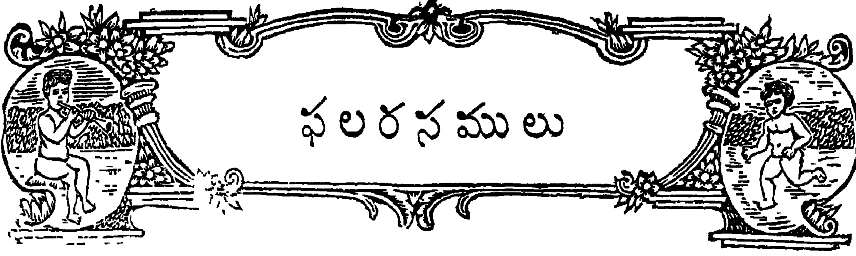
దస్కతు

6. నిర్ణయించువారు ప్రకృతి పత్రికాధిపతులు – దీనికి అపీలులేదు.
7. ప్రకృతి కార్యాలయట్రస్టు ట్రస్టీలుగాని నౌకరులుగాని యీ పోటీలో పాల్గొనరాదు.
8. ఈ పోటీ 30-7-37 తేదితో అంతమగును.
9. బహుమతులు 1-9-37 తేది గల ప్రకృతి పత్రికలో ప్రచురింపబడును.
10. ఫోటోలను యీక్రింది చిరునామాకు పంపవలెను.

బిడ్డల ఫోటో పోటీ,
ప్రకృతి ఆఫీసు - బెజవాడ.

బహుమతుల వివరము.

మొదటి బహుమతి	రు 5-0-0
రెండవ బహుమతి	2-0-0
4 బహుమతులు 0-12-0 చొ॥	3-0-0
మొత్తం	10-0-0



ఫలరసములు

శ్రీమతి జ్ఞానాంబగారు.

భారతదేశ ప్రాచీన వాఙ్మయము దేవాసుర గాథలతో నిండియున్నది. దేవతలు, రాక్షసులు ప్రతి విషయములోను పరస్పర విరుద్ధాచారములు కలవారుగా పేర్కొనబడినారు. ముఖ్యముగా ఆహారవిషయమున వారికి వీరికి నేమాత్రము సామ్యములేదు. దేవతలు సుధాపాననిరతులు. రాక్షసులు సురాపానలోలురు. అని పురాణగాథలుచాటుచున్నవి. సుర కైపు, మత్తు కలుగచేయు వృక్షరసము. సుధ ఆయుస్సత్వబలారోగ్య ప్రదమగు నమృతరసము. ఈయమృతము ఈ సుధారసము ఏమియై యుండునా యని యోజింపగా యోజింపగా అది ఫలరసమే నని తేలినది. విజ్ఞానము విస్తృతమైన కొలదిని, ఆహార పరిశోధనల సంఖ్య హెచ్చైన కొలదిని, దేశ దేశముల యందలి, ఖండ ఖండాంతరముల యందలి వైద్యశిఖామణులయొక్క, పథ్యశాస్త్రవేత్తలయొక్క అనుభవప్రకటనములు విరివిగా వ్యాపించిన కొలదిని సుధారసము ఫలరసమే కావచ్చునను ననుమానము నిస్సందేహముగా అమృతరసము ఫలరసమేనను నిశ్చయమునకు దారిఁదీయుచున్నది. నిక్కముగా ఫలరసము అమృతరసమే. ఈసుధారసము మందుగాను, విందుగాను, భుక్తిగాను, భోగ్యముగాను, ఆహారముగాను, పానీయముగాను కూడ ఉపయోగపడును. నిగనిగలాడెడి చిగురుజొంపముల నవనవలతోను, కనులపండువుచేయు కుసుమగుచ్ఛముల గమగమలతోను ప్రారంభమైన వసంతఋతువు ప్రచండతాపముతో భగభగలాడే మండువేసంగిగా మారుచున్న యీ రోజులలో సుధారస మగుని ఫలరసము మరిమరీ అవసరము. విశ్వజననిపాకశాలలోని వేడిమియైయీ గ్రీష్మము ఫలసంతతులు పక్వమగుటకు తోడ్పడుచున్నది. దేవుడెంతదయామయుడు! ఎంత నేర్పరితనము కలవాడు? వెలిగిపోయే యీ ఋతువులోనే చలువలొలికే ఫలములెన్నో లభించులాగున సృష్టినియమములలోనొకవిచిత్ర ధర్మము నిమిడ్చినాడు. దప్పితీర్చేవి, తాపమార్చేవి, సేద దేర్చేవి, సౌఖ్యమిచ్చేవి ఎన్ని రకాలు! పుచ్చ, జంబూ, ఆమలక్, ముంజలు మున్నగునవి వేసంగిలో ప్రత్యేక ప్రసాదాలు. కస్తురిపుచ్చ, ఆజాతికి చెందినదోస, ఎల్లప్పుడు నందుబాటులో నుండు ఎళనీరుకాయ ఇవి యీ ఋతువులో నెంతయిన నుపయోగ్యములు. నారింజ మున్నగు రసయుత ఫలములయొక్క రసము, ఖర్జూర, ద్రాక్ష మున్నగు ఎండుపండ్లయొక్కరసములు అన్నిఋతువులలోను వాడదగినవే. సర్వకాల సర్వావస్థల యందును ఫలరసములు ఆరోగ్యదాయకములే. ఫలరసములను గూర్చి నేచర్సుపాత్ అను నింగ్లీషుపత్రికలో నేనొకవ్యాసమును చదివితిని. ఆవ్యాసకర్తభావముల ననుసరించి నేనీదిగువ నుదహరింపఁబోవు 'ఫలరసాలు' అను శీర్షికక్రిందివిషయములను పాఠకులు శ్రద్ధతో గమనింతురుగాక.

శుద్ధమైన ఫలరసాలు

పండ్లనుండి పిండితీయబడి, పంచదారమున్నగున వేవ్వియు చేర్చకుండ, తయారుచేయునపుడు

గాని, నిలువయుంచునప్పుడుగాని యేమార్పులను పొందక సహజస్థితిలో నుండు ఫలరసములను గూర్చియే యిచట ముచ్చటింపబడినది. వ్యాపార సరళిలో వాడుకయందున్న ఫలరస పానీయము లిట్లుగాక చాల మార్పులను పొందును. బొగ్గుపులుసువాయువు అందు చేరినను చేరకపోయినను మొత్తముమీఁద నిట్టి పానీయములలో నీళ్లు, చక్కెర కలిసితీరును. ఆరంజియేడ్, లెమోనేడ్, సీసాలలోని స్ట్రాబెర్రీ సోడానీళ్లు, ఇవన్నీ యీ తెగలోనివే. ఆరోగ్యము కావలయు ననుకొనువారు మాత్రము రంగు మార్చే వస్తువులు, పంచదార, సారాయము, ఫలఆమ్లములు, నిలువయుంచగల రసాయన ద్రవ్యములు, బొగ్గు తారు రంగులు ఎంత మాత్రము చేరని, పులియబెట్టబడని, తియ్యఁబరచబడని, కల్తీలేని పరిశుద్ధమైన ఫలరసములనే వాడవలయును.

పథ్యసంబంధముగాను, స్వాస్థ్య సంబంధముగాను ఫలరసము లెంతగొప్పగుణముకలవో ఆసంగతి నింకను అనేకమంది గుర్తింపనేలేదు. ఫలరసములలో నేంద్రియ శర్కర, డెక్స్ట్రిన్, ఫల ఆమ్లములునను కరఁగునట్టిరూపములలో పోషకద్రవ్యము లిమిడియున్నందున ఫలములు ఆహారపదార్థములన్నిటినుండి వేరగు భిన్నశ్రేణికి చెందియున్నవి. రసము పిండినపిమ్మట మిగులు పిప్పియందు పీచు, కొద్దిగా మాంసకృత్తువినా మరేమియునుండదు. కావునపిండి పిప్పితీసివేయబడిన రసములు శ్రేష్ఠమైనవి కావని నిషేధించుట తెలివిగలపని కానేరదు. ఫలములలోని విలువగల పదార్థములన్నీ రసములలో నుండును.

ఫలరసములలోని సుగంధతైలములయందలి సుసూక్ష్మములగు స్వాదు స్వభావములు ఆకలిని బుట్టింపగలవు. కావనవి జీర్ణక్రియకు తోడ్పడగల్గును. ఘాటులేని మద్యములను సేవింపగోరువారు ఆ పానములయొక్క సారాయిగుణముల కొఱకుగాక కేవలము వానిలోని ఫలసుగంధముల కొఱకే ఆ మద్యములను సన్మానించెదరు. తెలివిగల గృహస్థులు శక్తికొలదిని ప్రయత్నించి యుక్తిసంగతమగు పథ్యవిధానమునందు శుద్ధమగు ఫలరసములకు ఉన్నతమగు గౌరవస్థానమునిచ్చి వాని యోగ్యత కర్హమగురీతిని సంభావింపవలయును. ఫలరసములను అతిరిక్త భోగముల జాబితాలో చేర్చివేయక ప్రధానమైన ఆహారముగా పరిగణింపబడునట్లు చేయవలయును.

ఫలములలో క్రొవ్వులు, మాంసకృత్తు అసలే లేనందునను, వెంటనే జీర్ణముకాదగిన స్థితిలో శర్కర సిద్ధముగా నుండుటచేతను, మలములను వెలువరింప వలసినట్టి, బరువును తగ్గింపవలసినట్టి పథ్యములకు ఫలరసములు నమ్మకమైన సహాయకారులై యున్నవి. చాల ఫలరసాలు ఒకటితో నొకటి చక్కగా మిశ్రమమై కాక్టేయిల్సు, షర్బతులు చేయుటకు వీలుగా నుండును. రంగు, సువాసనకల యీ రసములు భోజనానంతరము వడ్డింపబడే పండ్లు (Desserts) ఇండ్లలో తయారగు చక్కెరపాకములు (Candies) వీటికి వేరుగానుండి పరిశుద్ధత, రంగు, చక్కని ఫలసుగంధముకల తాండ్రలులేని కొరంతను తీర్చగల్గును.

శుద్ధమైన ఫలరసమును సేవించినవెంటనే అలసిపోయినవారికి కన్పడునట్టిసుగుణములకెల్ల శీఘ్రముగా జీర్ణమగు ఫలశర్కరయొక్క పోషకశక్తియే కారణము. సహజమగు ఫలశర్కర కార్యకారియగు శక్తికి నిలయము. వాతవ్యాధులకు మూత్రికామ్ల వ్యాధులకు ఫలరసములలోని

ఆమ్లములు మేలుచేయునని వాడుకలోనున్న యభిప్రాయమునకు శాస్త్రాధారములేదు. విజ్ఞానముపై నాధారపడని యీ యభిప్రాయము వలన చాలమోసము జరుగుచున్నది. ఇందుకు వ్యతిరేకముగా ఫలములలోని జలము స్వచ్ఛనీరమై, ప్రకృతిదేవికర్మాగారములో బట్టీపెట్టి వడియగట్టబడిన దగుటచేత ఆజలము దేహామాలిన్యములను ప్రక్షాళనము చేసి తొలగద్రోయుటలో సాటిలేనిదై వ్యాధిబాధలను నివారింపగల్గుచున్నది. ఆమ్లములు కాదు, ఫలరసములందలి జలమే అట్టిపనిని చేయుచున్నది. విషపదార్థములను బహిష్కరించుటకును, రక్తపు పోటును తగ్గించుటకును ప్రకృతివైద్యులు చాలమంది ఫలరసములను మాత్రమే వాడదగు ఉపవాసములను వారమువరకో పక్షమువరకో విధించుచుందురు.

ఫలరసములు రక్తమునందలి క్షార సంచయమును సంరక్షించును, వృద్ధిచేయును. రసాయన మిశ్రణములుగా ఫలములలోని ఆమ్లములతో కలిసియుండు క్షారద్రవ్యములు బహిష్కరణావయవముల క్రియాశక్తిని వృద్ధిచేసి, స్వాభావిక విరేచనౌషధములవలె పనిచేయును. ఫలామ్లములెప్పుడును పొటాషియమ్, సోడియమ్, కాల్షియమ్, మేగ్నిషియమ్ మున్నగు క్షారలవణములతో కలిసియే యుండును. లోహలవణముల మాదిరిగా అవికూడా ఆమ్లజనిమిశ్రితములై కర్బనద్వ్యామ్లజనిదముగాను, జలముగాను పరిణమించును. స్వాభావిక దశయందీఫలామ్లము లెల్లపుడును క్షారప్రతీకారముకలవే. రక్తముయొక్క ఆమ్లత్వము, జీర్ణావయవములలో మంట వీనితో బాధపడువారు ఆమ్లాధిక్యము తగ్గువరకును ముందు తాజాకూరగాయల రసమును, తరువాత విస్తారముగా పచ్చి ఆకు కూరలను వాడినచో చాల మేలు పొందగలరు. ఆకుకూరలను కొద్దిగా ఉడికించిగాని, పచ్చి పచ్చడులు (Salads) గా గాని వాడవచ్చును. పుల్లదనము ననుసరించి పండ్లు మూడుతరగతులుగా విభజింపబడినవి. పుల్లని పండ్లు, తీపికలిసిన పుల్లని పండ్లు, తియ్యనిపండ్లు, ఫలములలోనిముఖ్యామ్లములు, మాలిక్, టార్టారిక్, సిట్రిక్, ఆక్జాలిక్ అనునవి. సీమరేగు, బేరి, కర్నిస్, బెర్రీ, అనాస, ద్రాక్ష, చెర్రి అనబడు నెల్లిని పండ్లు, వీనిలో ముఖ్యముగా మాలిక్ ఆమ్లముండును. ద్రాక్షయందు టార్టారిక్ ఆమ్లముండును. నిమ్మరసము, గజనిమ్మ, ద్రాక్షపండ్లు, నారింజ, కర్నిస్ (Currants), పచ్చి సీమవంగ, గూజ్, బెర్రీపండ్లు వీనిలో ముఖ్యముగా సిట్రిక్ ఆమ్లముండును. కర్కంధూఫలము, కర్పూరవంగ అనగా సీమవంగ లేక రామములగ, ద్రాక్ష, కర్నిస్ వీనిలో ఆక్జాలిక్ ఆమ్లము కొద్దిగానుండును. నారింజ, నిమ్మ, రేగు, సీమరేగు వీనిలోకూడ కడుస్వల్పముగా దానిజాడ కనబడుచున్నది. పండు పక్వము నొందుకొలది ఆమ్లములు క్రమక్రమముగా పంచదారరూపమున పరిణమించును.

ఫలములలోని ఆమ్లములు సాధారణముగా పొటాషియమ్, సోడియమ్, కాల్షియమ్, అను క్షారలవణములుగా మార్పునొందియుండును. కాన నీలవణములు ఫలరసమున కనుకూలమగు స్వాదుత్వమునిచ్చి స్వాస్థ్యకరము, ఉల్లాసకరము నగు గుణభేదము నొనగూర్చును.

ఐరోపాఖండములో చాలచోట్ల నిప్పుడు ద్రాక్షచికిత్స వాడుకయందున్నది. దక్షిణ జర్మనీ, ఉత్తర ఇటలీ, ఆస్ట్రియాలలో ఆరోగ్య నిలయములయందీచికిత్స చేయబడుచున్నది. దీనిని కోతలకాలములో వాడుచున్నారు. 4 నుండి 6

వారముల వరకు కేవలము ద్రాక్షనే సేవింప వలయును. శరీరస్థితి, వయసు, వీటిని బట్టి దిన దినము హెచ్చించుచు 3 నుండి 8 పౌనుల ద్రాక్షను స్వీకరింపవలెను. శ్వాసకోశవ్యాధులు, మూత్రపిండవ్యాధులు, పాండురోగము వీని కీచికిత్సముఖ్యముగా సహాయకారి. ద్రాక్షచికిత్స యొక్క సుగుణమంతా దాని నిరాడంబరత్వము నందే యున్నది. ఇందు మాంసకృత్తు లోహ లవణపదార్థములు చాలసులభువుగా సారూప్యత చెందగల దశలో నుండును. విస్తారముగానుండు పొటాష్, సున్నము, మేగ్నీషియా, ఇనుము ఇవి రక్తముయొక్క ఆమ్లత్వమును తగ్గించును. నిలువ రసములలో చాలవరకు హరించిపోవు (బి) విట మిన్ (సి) విటమిన్ తాజాఫల రసములలో పుష్కలముగా నుండును.

ప్రకృతిమాతయొక్క సుకుమార సుందరదాన ములలో నారింజపండొకటి. ఈరసములో శీఘ్ర ముగా జీర్ణమై శరీరమున కుపయోగపడునట్టి మిక్కిలిరుచ్యమును,ఆకర్షణీయమును నగు నాహా రము నిండియున్నది. అచ్చమైన పాలుకూడ పోషకశక్తియందు నారింజపండును మించజాలవు. పోషకశక్తిగల పచ్చికూరలెన్నోని కలవు. కాని అవెవ్వియు నారింజపండుకంటె గొప్పవికావు. రాత్రి పరుండబోవునపుడును, ఉదయము నిదుర నుండిలేచినపుడును ఒకటిరెండు నారింజపండ్లు తినినచో ప్రేవులకు మంచి యుత్తేజము కలు గును. నారింజపండులోని ఆహ్లాదకరమగు సువా సన, ఉల్లాసప్రదమగు శక్తి మంథనక్రియకు చురుకుబుట్టించి ఆహారపదార్థశేషములు పురీష నాళములో నిలువయుండి, కుళ్లి, విషమయము కాకుండునట్లు కాపాడును. జ్వరరోగులకు ఆహా రముగా నుపకరించుటలో నారింజపండువలె అవ సరాలన్నిటికీ తగియుండు పదార్థము మరొకటి లేదు.

తల్లిపాలులేని శిశువుకిచ్చు పాలలో నారింజరసము కలుపుట కేవలము మంచిది మాత్రమేకాదు, అత్యంతావశ్యకముకూడ. పసిబిడ్డలకువచ్చునీళ్ళ విరేచనాలు (Scurvy) శీతాదము, మలబద్ధము వీటిని రాకుండఁ జేయుటలోను ఫలరసములు బహుసామర్థ్యము కలవి. తల్లిపాలున్న పిల్లలకు ఫలరసాలవసరములేదు. తల్లులు ధారాళముగా ఫలరసములను వాడవలయును. కాని యీ కాలపుసాంఘికపరిస్థితులనుబట్టియు, భోజన సం బంధములగు తప్పుడలవాటులను బట్టియు, తల్లులపాలు ఉండదగినస్థితిలో నుండుటయరుదు. కావున తల్లిపాలున్నపిల్లలకు సైతము కొంచెము కాయగూరలరసములు, ఫలరసములు ఇచ్చుచుం డుట మంచిది. వేయించకుండా, ఉప్పుచేర్చకుండా తయారుచేసిన బాదాం వెన్నలో వేడినీరు కలిపి పాలంత చిక్కగాచేసి అందొక మిల్లిగరి టెడు ఫలరసము పోసి పశువులపాలకు బదు లుగా మధ్యమధ్య వాడుచుండవచ్చును. కడుపు నిండాతిననపిదపగాక ఫలరసాలను మాత్రమే స్వీకరించినచో అవి సులభముగా జీర్ణమగును. అవి జీర్ణమగుటకు జీర్ణక్రియయందు నాడీ బలము విస్తారముగా వ్యయము కానక్కరలేదు. కాబట్టి పిల్లలకు, వృద్ధులకు, పునఃస్వాస్థ్యమును (తిరిగి ఆరోగ్యమును) పొందుచున్న వారికి ఫల రసాలు శ్రేష్ఠమైన ఆహారాలు.

బాలక్రీడలు.

శ్రీమతి దక్షిణామూర్తి శాస్త్రిగారు

6 వ సంవత్సరము బాలికలకు

1. కొంగా కొంగా గోళ్లు.



పాట:—కొంగా కొంగా గోళ్లు
నీచేతిరాళ్లు
నాచేతిపూలు.

ఈ ఆటకు బాలికలు వరుసగానిలచి, చేతులుపైకెత్తి, మోచేతులను లోపలివైపునకువంచి ఒక చేతిమీదుగా యింకొకచేతిని ప్రక్క బొమ్మలో చూపినరీతిగా త్రిప్పుచూ పాటనుపాడవలెను. పాటఆఖరున ప్రతివారును వారివారిగోళ్లు చూచుకొనుచుండవలెను.

---

2. చల్లా చెయ్యి.

పాట:—చల్లాచెయ్యి గొల్లాభామ
ముడ్డితిప్పు ముసలాభామ



బాలికలందరు వరుసగా నిలువవలెను. ఒకటి, రెండు అని వరుస ఆఖరువరకు నెంబరు చేయించుము. ఒకటి చెప్పిన వారు బేసిసంఖ్యగలవారు. రెండు చెప్పినవారు సరిసంఖ్య గలవారు. అని బోధించుము.

ఉపాధ్యాయుడు ఈలవేయగానే రెండుచెప్పిన సరిసంఖ్య బాలికలు తమఎడమకాళ్లతో ముందు కొక అడుగువేసి రావలెను. వెంటనే ఒకటి చెప్పిన బేసిసంఖ్యగలవారల కెదురుగా నిలువవలెను. అదేకాలమున ఒకరిచేతుల నొకరు పట్టుకొనవలెను. ఎదురుగానున్న ఇరువురు వారి వారి కుడిచేతులతో ముందునున్న వారి ఎడమచేతులను ముందుకు నెట్టవలెను. తరువాత రెండవ సారి ఎడమచేతులతో నెట్టుచుండవలెను. ఎడమపాదములను ముందు అడుగుదూరముగా వేయ

వలెను. ముందుకు తోయునపుడెల్ల పై పాటనుపాడుచుండవలెను. ఇట్లు అతివేగముగా ననేకసార్లు ఆడించుచుండుము.

3. ఉన్నతతావు.

రెండవ ఆటలోవలె ఎదురెదురుగా బాలికలు నిలువవలెను. రెండువరుసల మధ్య 4 అడుగుల ఖాళీ ఎడముండవలెను. పదిగజములదూరములో నొకగమ్యస్థాన రేఖలను గీయవలెను. రెండు జట్టులు నియమిత రేఖపై నిలువవలెను. నియమిత రేఖకు యిరుప్రక్కల రెండడుగులుంచుట శ్రేష్ఠము. ఈలవేయుము. ఒకసారి బేసిసంఖ్యగలవారివైపునకును, మరియొకసారి సరిసంఖ్యగలవారివైపునకును పరుగెత్తించుచుండవలెను. బేసిసంఖ్యవారిని సరిసంఖ్యబాలికలును, సరిసంఖ్యవారిని బేసిసంఖ్య బాలికలును తాకులోపల అరుగునెక్కికూర్చుండవలయును. అరుగునెక్కికూర్చున్నవారిని తాకరాదు. అరుగునెక్కులోపల తాకుటకు ప్రయత్నించవలెను. అతిచురుకుగా నీపని వెంటవెంటనే చెమట పట్టువరకు నాడించవలెను.

---

4. వానావానావల్లప్ప.

పాట:—"వానా వానా వల్లప్ప!
వల్లు దంచే గురప్పా!"

పాట:—"వానాలు కురవాలి, వరిచేలు పండాలి
మాకొట్లు నిండాలి, బుడిగో బుడిగో
మాదాసి దంపాలి, మాయమ్మ వండాలి
మాబొజ్జ నిండాలి, బుడిగో బుడిగో"

ఈ ఆటకు యిద్దరులగాయతు 20 వరకు బాలికలుండవచ్చును. ఆటస్థలము గజములు 20×20 చతురముగల సమప్రదేశము కావలయును. ప్రతి బాలిక బారలుచాచి ప్రక్కవారి చేతులకు తగులకుండా నిలువవలెను. ఉపాధ్యాయుడు యీలవేయగానే పై పాటను పాడుచూ ఎడమనుండి కుడి ప్రక్కకు గుండ్రముగా తిరుగుచుండవలెను



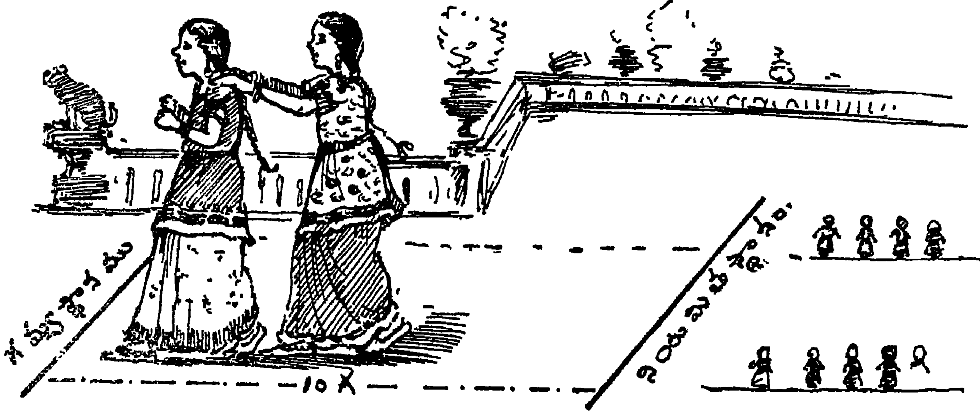


5. చిప్పిచిప్పిగోళ్లు

పాట:—"చిప్పి చిప్పి గోళ్లు।
సింగరాజుగోళ్లు।
మాతాతగోళ్లు।
మండపరాళ్లు।
చుక్కలచుక్కలగోళ్లు।
సుందరమైనగోళ్లు।
ముచ్చటైనగోళ్లు।
ముత్యాలబోళ్లు॥"

ఆటస్థలము 20×20 గజములుగ నుండవలెను. బాలికలు జతలు జతలుగా చీలి ఎదురెదురుగా నిలచి చేతుల మునివేళ్ళతో పట్టుకొని పాటనుపాడుచూ ఒకరిచుట్టూ మఱియొకరు తిరుగు చుండవలెను.

6. ఎంతెంతదూరము.



రెండు సమజట్టులుగా విభజించవలెను. జట్టుకు 10 మంది బాలిక లుండవలెను. జట్టుబాలికలు ఒకరిముందొకరు నిలువవలెను. జట్టుకుముందు నియమితరేఖ గీయుము. నియమితరేఖకు 10 గజముల దూరములో గమ్యస్థానరేఖనుగీయుము. గమ్యస్థానరేఖపై జట్టునకెదురుగా నొక బాలికను కూర్చుండబెట్టుము.

ఉపాధ్యాయుడు ఈలవేయగానే జట్టుముందుబాలికను రెండవబాలిక చేతులతో పట్టుకొని "ఎంతెంతదూర"మని ప్రశ్నించవలెను. మొదటి బాలిక "క్రోసెడుక్రోసెడుదూరము" అని జవాబుచెప్పుచూ గమ్యస్థానముపైనున్న బాలికచుట్టు తిరిగి నియమితస్థానము చేరవలెను. ఆకాలమున మూడవబాలికను నాల్గవబాలిక మొదటియిద్దరివలె గమ్యస్థానముతిరిగి రావలెను. ఇట్లు ఆఖరుజతబాలికలవరకు నాడించవలెను. ఏజట్టులోని ఆఖరుబాలికలు ముందు నియమితస్థానము చేరి చేయియెత్తుదురో ఆజట్టుకు విజయము సమకూడును.

7. అప్పాసవరము.

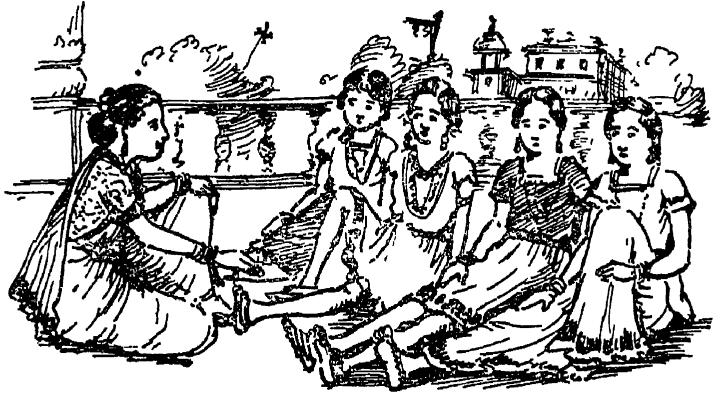


పాట:—మాఅప్పాసవరము మాకు తే,
మావెండిగిన్నె మాకు తే॥

బొమ్మలోచూపినట్లు బాలికలు నిలచి చేతులు మెడమీద వేసుకొని నిలువవలెను. ఉపాధ్యాయుడు ఈలవేయగానే పైపాట పాడుచూ పిల్లలు చేతులను విడువకుండా తిరుగుచుండవలెను.

8. కాళ్లాగజ్జ.

పాట:—"కాళ్లా గజ్జ - కంకాణమ్మ
వేగులచుక్క - వెలగమొగ్గ
మొగ్గకాదు - మోటుకి నీరు
నీరుకాదు - నిమ్మలవాయి
వాయికాదు - వావింటకూర
కూరగాదు - గుమ్మడిపండు
పండుగాదు - పాపాయికాలు
కాలు దీసి - గట్టున పెట్టు"



ఐదారుగురు బాలికలు వరుసగా కూర్చుండవలెను. ప్రక్కపటములో నున్నట్లు కాళ్లు ముందుకు చాచవలెను. ఒక్కొక్క పదమున నొకరికాలుపై తట్టుచూ ఆఖరు కాలు దీసి గట్టున పెట్టువరకు పాడించవలెను. 'గట్టునపెట్టు' అనుపదము ఎవరికాలు తాకునప్పుడు చెప్పబడినదో ఆ బాలికకాలు పండినట్లు తలచి పైకి లాగుకొనునట్లు చెప్పుము. వరుసనుండి కాలు తొలగింపుము. ఇట్లు ఒకరి కాలు మిగులువరకు కాళ్లాగజ్జ పెట్టవలెను. ఆఖరున మిగిలిన బాలిక ఓడినట్లు చెప్పుము. రెండవ సారి నాపిల్లనుండి ఆట నారంభించవలెను. ఇట్లు అందరు పండువరకు మరల మరల నాడించుచుండ వలెను.

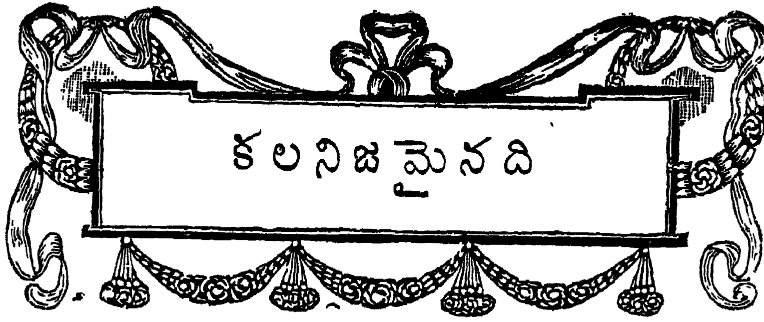
---

9. జల్లెడలు.

పాట:—జల్లెడలోయమ్మ జల్లెడలు
డబ్బుకు రెండు జల్లెడలు



బాలికలు ఎదురుగానిలచి ఒకరిచేతుల నొకరు పట్టుకొనవలెను. ఉపాధ్యాయుడు ఈలవేయగానే ఎవరి చుట్టూవారు తిరుగుచుండవలెను. చేతులు విడువరాదు. 'ఒకరు జల్లెడలోయమ్మ జల్లెడలు' అనవలెను. రెండవవారు "డబ్బుకు రెండు జల్లెడలు" అనవలెను. ఇట్లు చెమట బాగా పట్టువరకు తిరుగుచుండవలెను. బొమ్మలో చూపినట్లు చేతులక్రిందుగా దూరుచూ తమచుట్టుతాము తిరుగు చుండవలెను. తిరుగునపుడెల్ల పై పాటను పాడుచుండవలయును.



కలనిజమైనది

(బెర్నార్ మేక్ ఫేడర్ చేసినదానములు)

పుచ్చా వరద రామకృష్ణశాస్త్రిగారు, యం. ఎ.

బెర్నారు మేక్ ఫేడర్ గారికి శారీరక విద్యావ్యాసంగమే పవిత్రమైనధర్మము. తన యుద్దేశము శములను స్థిరపరుచుటకు బెర్నారుమేక్ ఫేడర్ ఒకభవనమును ఏర్పాటుచేసెను. దీని నాధారముగా జేసికొని తన శరీర వ్యాయామవిజ్ఞానము అభివృద్ధిచేయనెంచెను.

'పదిరోజులక్రిందట నేను కోటీశ్వరుడను. ఈ రోజున నేను ధనవంతుడనుకాను' అని అరువది లక్షల డాలర్లు కిమ్మతుగల ఆస్తిని పైజెప్పిన "భవనము"నకు ఇచ్చునపుడు మేక్ ఫేడర్ చెప్పెను. "గొప్పగొప్ప జాతుల పునాదులు సడలుచున్నవి. సమస్తము తారుమారగుచున్న కాలమిది. ధనికులు ఆత్మపరీక్ష చేసికొనదగిన సమయమువచ్చినది. ధనము ఒక జవాబుదారి యని గ్రహింపవలెను. దరిద్ర్యరూపమును దాల్చిన అధికారము అదియే. ధనికుడు తన స్వాధీనమందున్న ధనమునకు ఒకప్పుడు లెక్క చెప్పవలసియుండును" ఈమాటలను చెప్పునపుడు మేక్ ఫేడర్ నేత్రములందు తేజస్సు ప్రజ్వరిల్లుచు అతనిముఖమును వికసింపచేయుచుండెను. ధర్మకార్యములకు వినియోగింపని ధనము అతని దృష్టిలో ధనముకాదు.

అతనికున్న నిరుపమానమైన శక్తి నంతయు దర్వ్యార్జనయందే వినియోగించి యున్నచో అతడు దేశములో అందరికంటె ధనికుడై యుండెడివాడు. ఐహికవిజయముకంటె అతీతమైన ఆదర్శము అతనికికలదు. 'ధనమును సంపాదించుచుండిన ఇన్ని సంవత్సరములలోను నామనస్సునందు ఒకస్పష్టమైన భావముండెను. కడచిన అర్ధశతాబ్దమునుండి నేను చేరదలచిన పరమావధిని పొందుటకు నాచే నిర్మితమైన ఈ 'భవనరాజము' ఒకమెట్టుయని యనవచ్చును.' అని మేక్ ఫేడర్ గారు చెప్పిరి.

నేను యౌవనము బొందునపుడు నాజీవితములో రాగల విషాదావస్థ నాకు సంభవించెను. క్షయవ్యాధివలన బాధపడుచు నేను శుష్కించి నీరసించితిని. తిరిగి ఆరోగ్యమును సంపాదించుటయే నాజీవితాదర్శముగా నుండెను.

ఆత్మను తరింపచేయు మార్గమును పలువురు బోధించిరి. శరీరమును తరింపజేయు మార్గమును ఎవరును బోధింపలేదు. ఆరోగ్యవంతమైన ఆత్మకు బాధారహితమైన నివాసస్థల ముండవలెనని పూర్వులకు తెలిసిన విషయమే. ఈపురాతన సత్యమును తిరిగికనుగొన్న గౌరవము మేక్ ఫేడర్ గారికి లభించినది. ఇదియేవారికి అమెరికా దేశములో 'శరీరవ్యాయామ విజ్ఞానమును బోధించువారిలో మేక్ ఫేడర్ గారు ప్రధానులు' అను గౌరవమును తెచ్చెను. పిమ్మట అతనిసిద్ధాంత

ము ఇతర దేశములకు వ్యాపించెను. అతడు అనేక పర్యాయములు మసులోనీగారితో మాటలాడెను.

ఇటలీదేశస్థులను బలవంతులుగా జేసిన ముస్సోలిని గారు మెక్ ఫేడర్ గారి సిద్ధాంతముల నంగీకరించిరి. శరీరవ్యాయామ విషయములను అయిదారు మాసములవరకు తెలిసికొనగోరు మేధావంతులును విజ్ఞానసంపత్తిగలయువకులును తనకు అతిథులుగానుండునట్లు ఇటలీదేశస్థులను కొందర పంపుమని ఇటలీప్రభుత్వమువారికి అతడు వ్రాసెను. ఇటలీదేశస్థులలో అగ్రగణ్యులగు నలుబదిమందిని ఇటలీప్రభుత్వమువారు అమెరికాకు పంపిరి. మెక్ ఫేడర్ గారివద్ద ఈయువకులు గడిపినకాలము వారువారి దేశములో కాలేజిలలో శిక్షను బొందినట్లే భావింపబడెను. గట్టిగ విద్య నభ్యసించి ఈనూతన విజ్ఞానమును ఇటలీదేశము నందు విరజల్లుటకు ఈయువకులు స్వదేశమునకు తిరిగివెళ్ళిరి.

నాలుగుసంవత్సరములు మొదలు ఏడుసంవత్సరముల వయస్సు కలిగినట్టిన్ని, వయస్సునకు తగిన శరీరాభివృద్ధిలేనట్టిన్ని నూర్గురు బాలురను మెక్ ఫేడర్ గారి పద్ధతుల ననుసరించి చికిత్స చేయించుటకు పోర్చుగీసుప్రభుత్వమువారు తలంపుగలిగి అట్టిబాలురను మెక్ ఫేడర్ గారి స్వాధీనములో నుంచుటకు సంప్రతించుచున్నారు. చికిత్సాకాలమందు వీరికగువ్యయమును మెక్ ఫేడర్ గారే భరింతురు ఈ పద్ధతులవలని లాభములను ప్రపంచమందరకు తెలియజేయవలెను. అను అభిప్రాయముతో పోర్చుగీసు ప్రభుత్వము వారు ఈ చికిత్సా ఫలితములను నానాజాతి సమితికి తెలిపెదరు.

మసులోనీవలన పంపబడిన యువకులకు తానొసంగినశిక్షావిధానమును స్పష్టపరుచుటకు తగు సావకాశములను జినీవాలో కల్పింతుమని స్విస్సు ప్రభుత్వము వారు కబురంపియున్నారు.

పార్లమెంటు భవనమునందు కొందరు బ్రిటిషు వారు మెక్ ఫేడర్ కు విందొనరించిరి. ఇతర దేశములు వారిని గౌరవించినవి. స్వదేశప్రభుత్వము వారు మాత్రము అతనిపద్ధతులను అభినందింపలేదు. ఇట్లు స్వదేశము గౌరవింపకుండుట సహజమే. పైగా సుఖవ్యాధుల నిర్మూలించుటకై అతడు స్వదేశస్థుల ప్రోత్సహించుచు వ్రాసిన వ్యాసమునకై వానిని అమెరికా ప్రభుత్వము వారు కారాగృహమునకు పంపియున్నారు. కాని కాలము మారినది. వెనుక మెక్ ఫేడర్ గారు చెప్పదలచిన విషయము ఇప్పుడు అమెరికా దేశములో పాఠశాలలందును కళాశాలలందును బోధింపబడుచున్నది.

మెక్ ఫేడర్ గారు వ్రాసిన మొదటి పుస్తకము అతనిని శిక్షాపాత్రునిగా జేసెను. వైద్యసంఘమువారు అతనిపద్ధతుల నిరసించిరి. ఇప్పుడు అట్టివారే అతని సలహాలను అంగీకరించుచున్నారు. వైద్యసంఘమునకు తోడు క్రైస్తవులలో ఒక తెగ అయిన ప్యూరిటనుల (పవిత్రుల) భావములుకూడ మెక్ ఫేడర్ గారి విజ్ఞానమును వ్యాపింపచేయుటకు అడ్డుతగిలెను. ఈ తెగవారు శరీరము అపవిత్రమైనదిగా భావించిరి. కాని క్రీస్తుమహాశయుని చికిత్సావిధానమును వీరుమరచిరి. ఆత్మ శరీరము భిన్నములు కావని క్రైస్తవసిద్ధాంతము.

అంతులేనట్టి కష్టములు క్లిష్టపరిస్థితుల ద్వారా మెక్ ఫేడర్ శారీరక ముక్తి మార్గములను గుర్తించి భౌతికసంపదలయొక్క మహత్తరమైన విలువను గ్రహింపగల్గెను. చైతన్య యుతమైన జీవనతత్వాన్ని గూర్చిన సత్యం బహుతేజస్వి

రై నీకు కనపట్టినదన్న బెర్నర్ మాటలు చిర స్మరణీయములు. "ఇంత ప్రత్యక్షమైనదనినాకు విశదమైనను, ప్రజలు దీనినేల గ్రహింపశక్తులు గాకున్నారో నాకు తెలియుటలేదు. నాలోపము నాకు తెలిసినది. నాకు పూర్ణమైన విద్య లభింప లేదు. నాఆరోగ్య సందేశమును ప్రచారము చేయుటకు తిరిగి విద్యార్థిని కాకతప్పదని నాకు తోచినది. పాఠశాల ప్రవేశించితిని. రాత్రిం బవళ్ళు చదివితిని. కాని బోధించుటకు ప్రచారము చేయుటకు నేను సంసిద్ధుడనగు తరిక్ ప్రజా సమూహమున కందుబాటులో నుండుటకు వీలు చిక్కలేదు. పత్రికా సంపాదకులకు పంపిన వ్యాసములన్నియు బీరుపోకుండ తిరిగి వచ్చు చుండెడివి. ఆరోగ్యవిషయమై ప్రజలు విము ఖులై యున్నారని సంపాదకులు చెప్పుచుం డెడివారు. ఒకసారికాదు రెండుసార్లుకాదు. ఈ ప్రయత్నము నూటికినూరుసార్లు ప్రయత్నించి విఫలమనోరథుడనైతిని.

ఈవిధముగా అనేక వ్యర్థప్రయత్నాల్లో చాలా సంవత్సరాలు గడచినవి. చివరకు నేనే సంపా దకుడనగు అవకాశము కల్గినది. ఉపన్యాసము లిచ్చుటలో కొంతనేర్పు అలవడినది. నేను ఇంగ్లం డులో 1897 లో ప్రచారం చేయుచూ ఉప న్యాసము లిచ్చుతరి "ఆరోగ్యవిజ్ఞానమ"ను రెండ ణాలపత్రిక నొకదానిని ఆరంభించితిని. మొదటి మూడునాలుగుసంవత్సరములు పత్రికనిర్వహా ణము కొంచెము దుస్సాధ్యమైనది. కాని అనా రోగ్యప్రదాయకమైన నవనాగరకతను గూర్చి దారుణములును, ఆవేశపూరితములునగు వ్రా తలు జనుల చిత్తము నాకర్షింపజొచ్చెను. నా పత్రికా సంపాదకత్వము అప్పటినుండి ఆరంభ మయ్యెను.

"ఆరోగ్యవిజ్ఞానము" (Physical culture) యొక్క వెనుకటిసంచికలు చదివిన వారును, మొదటినుండియూ నా పత్రికానిర్వహణమును గూర్చి యెరిగియున్నవారును నేను తొలుత ఎట్టి కష్టములకు లోనైతినో ఎఱుగుదురు. కొఱకు వడనికొయ్య అనియు మూర్ఖపుపట్టుదలకల వాడననియు పేరుకాంచితిని. నేను నిజముగ పిచ్చి వాడనని కొందఱు తలంచిరి. కాని వీటివలన నేను నిరుత్సాహుడనుకాలేదు. నా ప్రయత్నము తుదముట్టువఱకు చూడదలచితిని. ఆనాటి భిష గ్వర్గమునకు సూర్యరశ్మిని గూర్చిగాని, వాయు వునుగూర్చిగాని, వ్యాయామమును గూర్చిగాని, పథ్యమునుగూర్చిగాని యించుకయు తెలియ దయ్యెను. ఈముఖ్యమైన విషయములను గూర్చి తెలిసికొనవలసినంతగా ఇప్పటికిని తెలిసికొన కున్నారు. ఔషధము లక్కరలేకయే చికిత్సలు ప్రకృతి ననుసరించి చేసినచో వ్యాధు లుపశ మించు ననెడి నావాదమును వారు పరిహసించి తిరస్కరించిరి."

వైద్య వృత్తిలో ఇట్టి అపనమ్మకము లున్నను ప్రకృతివిజ్ఞాన పత్రిక సాగుచునే యుండెను. కాని అప్పటికినీ కొంతమంది నిత్యశంకితులు లేకపోలేదు. తన ఆత్మతృప్తికిని ఇతరులసందేహ నివృత్తికిని మేక్ ఫెడన్ ఆరోగ్యాశ్రమములు స్థాపించి తన ప్రకృతిచికిత్సను సాగించెను. ఈ చికిత్సలు ఆయనసిద్ధాంతములు సత్యములని నిరూపించెను. "సమస్తమైన వ్యాధులును మా చికిత్సలవలన కుదురుటచే నాకు అత్యాశ్చర్యము కల్గెను. ఈప్రదర్శనములను చూచిన భిషగ్వర్యు లును, ఆరోగ్యమును పెంపొందించుటకు ప్రయ త్నించు ఆరోగ్యశాఖవారును నావిధానము నా చరణలో పెట్టెదరను వెఱ్ఱినమ్మకము ఆరంభ

దశలో ఉన్నను క్రమేణ అభ్రమను పోగొట్టుటకై గుణపాఠము నేర్చుకొంటిని.

మూర్ఖులను ఎట్టి అద్భుతకార్యము లొనర్చియు ఒప్పించలేము. వ్యాధులు ఔషధములక్కరలేకయే ప్రకృతిచికిత్సతో కుదరవచ్చుననునది ఒక మహావిప్లవముగా గన్పట్టినది. కనుక జనుల సంశయములను పూర్తిగా నివారించుటకు ఒక ప్రకృతిచికిత్సాప్రదర్శనములు చాలినవి కావు. మేక్ ఫెడన్ యొక్క కృషి భిషక్కులనెవ్వరిని ఆకర్షించలేదు. వైద్యవిధానమునకు నీమార్గము భిన్నముగానుండెను. నేను వైద్యుడను కాను. చికిత్సావిధానములో కొంతమంది వైద్యులు నాకు సహాయముచేసినను, విచిత్రమైనచికిత్సలు నాప్రకృతివిధానముయొక్క ఫలితములే.

భిషగ్వరులును పత్రికాసంపాదకులును ఆతని విధానమును ప్రశంసింపకున్నను మేక్ ఫేడర్ నిరుత్సాహుడు కాలేదు. అతడు ఆరోగ్య విజ్ఞానోపదేశకములైన భోజనశాలల నేర్పాటు చేసెను. అందు హితకరమైన ఆహారములు (అన్నము మొదలైనవి), మంచి రొట్టెలు, రుచిగాని జీవపదార్థముగాని పోకుండ వండిన శాకములు పెట్టుచుండెడివాడు. ఈవిధముగా ఎంత చౌకగా ఎట్టిమంచిభోజనము లభించునో జనులకు చూపించి ప్రచారము చేయుటకై మేక్ ఫేడర్ మొట్టమొదటిభోజనశాల 'బవరీ' దగ్గర స్థాపించెను. దానికి పైసాహోట లని పేరుబెట్టెను. అందులో క్రిందిభాగాల్లో గిన్నెడు పప్పుచారు లేక ఆవిరికుడుమువంటిదానిఖరీదు గాని ఒక డబ్బు. మొదటి అంతస్తులలో పూటభోజనము ఖరీదు రెండణాలు.

ఇట్లు రెండుమూడుమాసములు సాగినతరువాత ఆభోజనశాల ఎత్తివేయవలయునని ఆతనియుద్దేశ్యము. అదివృత్తిగా అతనుపెట్టదలచుకోలేదు. ఈభోజనశాలలు స్థాపించుటలో కొంతనష్టము పాలగుదునేమోయని యతడుతలంచెను. చిత్రమెట్టిదియో చెప్పలేముకాని ఆతడు పట్టిన దెల్ల బంగారమగుచుండెను. మొదటినెలలోనే భోజన శాలమూలమున ఆతనికి రెండువందల డాలర్లు లాభమువచ్చెను. భోజనశాలాస్థాపన దీనితో నారంభమాయెను.

ఈపద్ధతులమీాద తదితరులు భోజనశాలలను స్థాపించునంతవరకును ఈప్రయత్నములో నాకభిలాషతగ్గలేదు. నేను చేయదలచినట్టి జ్ఞానబోధ ఇంతటితో పరిపూర్తినొందెను. భోజనశాలాధికారులకును, పోషకులకును ఆరోగ్యకరమైన భోజన పదార్థములం దాసక్తికలిగించుటయే నాప్రధానోద్దేశము. ఈపని పూర్తికాగానే నాదృష్టి నింకొకవైపునకు త్రిప్పితిని."

న్యూయార్కు పట్నానికి ముప్పది మైళ్లదూరమున న్యూజెర్సీలో రెండువందల ఎకరముల భూమిని కొని అచ్చట వ్యాయామ విజ్ఞాన నగరమని యొకటి స్థాపించెను. తనవిజ్ఞానపు మొలక నచటనాటి ఒకచిన్నన గరమును నిర్మింపగల్గెను. రైలు ఆపట్నముదగ్గర ఆగగనే, అచ్చటచిన్నవస్త్రములతో చెప్పులులేనికాళ్లతో తిరుగు మనుష్యులను రైలుప్రయాణీకులు దిగ్భ్రమతో చూడదొడగిరి. సంయుక్తరాష్ట్రములో సూర్యాతపస్నానము ఆచరణలోకి వచ్చుటకు పూర్వమునుండియు మేక్ ఫేడర్ సూర్యోపాసకుడు. ప్రస్తుతము జర్మనీ ఫ్రాంసు దేశములలో నగ్నోద్యమమువిరివిగా ప్రచారములోనికి రాకమున్నె మేక్ ఫేడను భావించుచుండెను. ఈతనినూతన సిద్ధాంతములన్నియు విమర్శకు లక్ష్యభూతములైనవి. "మీారు అంతులేనిమీావిమర్శలపై నెంత

అభిలాష చూపెదరో అదిమీదేహారోగ్యము నకు అంతనాశనకరము. సుఖరోగములవలన సంభవించు ఘోరారిష్టములను గురించి యువకులను ప్రబోధించుచూ ఒకకథకమునువ్రాసి ప్రకటించినందున కారాగారమునకు పోవుట వెంట్రుక వాసిగా తప్పినది." అనిచెప్పుటయేగాక ఆవేశ పూరితుడై "నాజీవితములో ఈకథను ప్రచురించుటకన్న క్షేమంకరకార్యమొండులేదు. కాని ఇదియే నన్ను విచారణస్థానమున కీడ్చినది. దీని వలననే నాకుశిక్షవిధింపబడినది." అనిచెప్పెను. మేక్ ఫేడర్ అనుచరులు క్రోధపూరితులై అతని ననుసరించి కోర్టువారి యన్యాయమును ఖండించిరి. ఈప్రతిఘటన వాషింగ్టను వఱకు వ్యాపించినది. తుదకు అధ్యక్షుడగు లాప్టక్షమించి యాతనివిడిచెను. ఉన్నతన్యాయస్థానమునకు వెడలునంతవఱకును, చెఱసాలబంధనము నన్ను ఛాయగా అనుసరించుచుండెను, అనియాతడు చెప్పినాడు.

ఇతరులైనచో ఇట్టితరి నిరుత్సాహులయ్యెడివారు. కాని బెర్నరు అట్టివాడుకాడు. పెక్కుకాలమిట్లు పుస్తకములు, పత్రికలు, ప్రకటించుటయందును, ఆరోగ్యాశ్రమములు, ఆరోగ్యభోజనశాలలు స్థాపించుటయందును తనయావచ్ఛక్తిని ధారబోయుటచే కొంతకాలమున కాతనిశక్తి సడలెను. "నాకు విశ్రాంతి కావలయునని నాకు తెలియును. శక్తికిమించి పనిచేసితిని. అందుచేత పరిపూర్తి విశ్రాంతికై ఇంగ్లండు వెళ్లితిని" అనిచెప్పెను. కాని బెర్నరుబోటివారు విశ్రాంతితీసుకొనలేరు. పని కొంతతగ్గించుకొనగలరుగాని పూర్తివిశ్రాంతి గిట్టదు. కొన్నిమాసములు గడచినతరువాత అతడు విశ్రాంతి ననుభవింపలేక తిరిగి అమెరికాకు వచ్చుటకు పూర్వము ఇంగ్లండులో రెండు ఆరోగ్య విజ్ఞాన పత్రికలను, ఒక ఆరోగ్యాశ్రమమును స్థాపించివచ్చెను.

యుద్ధనినాదములు శ్రవణకుహరములలో ప్రవేశించిననాటిదినములలో ఆతడు పెక్కుసార్లు తన దేశమునకు సహాయముచేయ సిద్ధపడెను గాని ఆతనిసహాయమును కాంక్షించుటకు అమెరికన్ గవర్నమెంటువారికి అవసరములేకుండెను. తుపాకిగుండ్లమూలమునకన్న వ్యాధుల వలననే ఎక్కువమంది అమెరికనుసైన్యముల యారోగ్య శాఖవారు బెర్నరుసహాయమును బొందియున్న, అనేకమంది అమెరికన్ యువకులు నేడు సజీవులై యుండెడివారు. అమెరికనువారు గుర్తింప నట్టి యాతనిశక్తియంతయు పత్రికరూపము తాల్చినది. తాను ఒక గొప్ప ప్రకటనకర్త కావలెనని యాతనిదృఢసంకల్పము. ఆతనిజీవిత సంధ్యాకాలమందైనను, హెన్రీఫోర్డువలెనే, అతనివ్యాపార మాతని కోటీశ్వరుని జేసినది. కాని అతను లక్ష్మిని కేవలము స్వీయానుభవము కొఱకే వరింపలేదు. అతను స్థాపించిన ప్రతి పత్రికయు ఒక ప్రత్యేకోద్దేశ్యమును సందేశమును వెలిబుచ్చుచుండెను. శారీరక విజ్ఞానము దేహము నెట్లు పోషించుకొనవలెనని పాఠకులకెట్లు నేర్పుచున్నదో అట్లే సత్యభూయిష్ఠములగు నతని కథకములు ఆత్మ నెట్టి పవిత్రస్థానములో నుంచవలెనో తెల్పుచున్నవి. అసత్య సంపూరితము లగు పాప జల రాసు లు సత్య బడబాగ్నినేగాని యింకవు. వెనుక బెర్నారును విమర్శించి నిరసించిన పురోహితవర్గము మత ప్రవర్తకులు నేడు బెర్నారుఉద్యమములోని గాంభీర్యమును గుర్తించిరి. నేడు కొందరు మత ప్రవర్తకులు అతని సత్యపూరితములైన కథకములకు కావ్యవస్తువును గూర్చుటలో సహాయులగుచున్నారు.

అతనిపత్రికలవల్లను, వ్యాసములవల్లను వార్తాలోకమున నాతఁడు అగ్రస్థానము వహించెను. "నాకుధనమును అధికారమును కావలయును. ఆరోగ్యమును వ్యాపింపజేయు ఒక మహాసంస్థను స్థాపించుటకై దీనినంతయు నుపయోగించెదను. ఒకసారి ఆరోగ్యవిజ్ఞానము వ్యాపింపజేయువాడు ఎల్లప్పుడును వానిజీవితాశయ మదియే యని తలంపవలెను. నాకు జీవితాదర్శ మొక్కటే. నా జీవితనౌక కొక్కటియే ధ్రువనక్షత్రము. అది ఆరోగ్యవిజ్ఞానప్రచారము. జనాకర్షకముగా నేను పత్రికలు సంచికలు ప్రకటించుచున్నను నా ఆదర్శమును మాత్రము మరువలేదు.

తాను మేక్‌ఫేడనుసంస్థను స్థాపించుచు దాని ఆదర్శముల నిట్లు వివరించియున్నాడు. "షుమారేబదిసంవత్సరములుగా నాజీవితము నీయారోగ్య ప్రచారమునకై వినియోగించుచున్నాను. ఈనా ప్రయత్నములు తరతరములుగా సాగుటకై యీ సంస్థను స్థాపించుచున్నాను. దీనికై నా ఆస్తిలో చాలభాగము వినియోగించుచున్నాను. కావున నేను కాంక్షించిన కార్యములు నిర్విఘ్నముగా నెరవేరుటకును, శారీరకవిజ్ఞానమువలన కలుగు లాభములు నావలెనే అనుభవములో పెట్టి ప్రచారముచేయుటకును కోరుచున్నాను.

1898 సంవత్సరమునుండి నాఉపన్యాసములలో నీ సిద్ధాంతమునే వ్యక్తము జేయుచుంటిని. ఈ పద్ధతుల ననుసరించినచో కలుగునట్టి లాభము లెట్టివో చూపుటకై యారోగ్యాశ్రమములు స్థాపించితిని. నేను నమ్మిన సిద్ధాంతములనాచరణలో పెట్టినటువంటి సంస్థలను పాఠశాలలను మాత్రమే నేను పోషించితిని. నా జ్ఞానమును షుమారుతరబడివ్యాసముల ద్వారమువను, సంపాదకీయములందును వ్యక్తపఱచితిని.

జనులందరు ప్రకృతి ననుసరించి దేహసౌష్ఠవమును పెంపొందించుకొనుటకు వలయు మార్గములను చూపుటయే నా ప్రధానోద్దేశ్యమైనను దీనికి తోడుగా నేను కొంత భూమినికూడ సంపాదించితిని. ఈ ధనమంతయు దీనివలననే లభించుటజేసి యీ యారోగ్యప్రచారమునకే వినియోగింపదలచితిని. నేటి యీ బెర్నారుపేర వెలయు సంస్థ నానోముల ఫలము. ఈ పద్ధతి నాచరణలో పెట్టుటకు నా వృద్ధాప్యమువఱకు కాలవిలంబము చేయలేదు. ఏలనన' నేనే నాసిద్ధాంతములను స్థాపించి, వ్యాపింపజేసి, తగు చేయూతగూడ ఇవ్వవలెనని సంకల్పించితిని. ఈ విధముగా నాసిద్ధాంతములను భవిష్యత్తున దిగ్విజయముగా సాగింపదలచిన యువకులకు తగిన ప్రోత్సాహ మివ్వదలచితిని.

సంచికలు మొదలగు ప్రకటనల మూలమున వచ్చు ఆదాయముకూడ కొంత యీ సంస్థకు పోషకమగును. ఆ ప్రకటనములు సక్రమముగా నుండిననే ఆదాయము వచ్చునని నాకు తెలియును. అందువలననే మేక్‌ఫేడన్ ప్రకటన సంస్థయొక్క కార్యనిర్వాహకవర్గమును, అధికారవర్గమును ఆరోగ్య సంస్థనుగూడ సరిచూడవలసినదిగా ప్రార్థించితిని. చట్టములలో వివరించినట్లు సాధ్యమైనంతవరకు నియోజకవర్గమువారు మారకుండుటయే నాకోరిక. ఈసంస్థ మానవ సంరక్షణకు అనగా ఆరోగ్యసంరక్షణకు పాటుబడుచు ధనములలోకెల్ల ఉత్కృష్టమైనదగు ఆరోగ్యధనము ప్రసాదించి జనులను సంపన్నులను జేయునని ఆశించుచున్నాను. ఈ సంస్థయొక్క నియోజకవర్గముసభ్యులు (1) బెర్నారు మేక్‌ఫేడన్, (2) ఓ. జె. యల్డరు, (3) లీయల్ మేకర్, (4) ససీ. హెచ్. వుడ్, (5) ఎడ్విన్. ఇ. జోటీ, (6) మేయర్ డ్వార్కిన్

(7) హేడాక్ మిల్లర్, (8) ఫర్టర్ జేర్సలర్, (6) జోసెఫ్ స్కాట్జు. కొందరు కోటీశ్వరులు కొన్ని సంస్థలు స్థాపించి వానికి న్యాయవాదులను, ధర్మకర్తలనునియోజకవర్గముగా నేర్పాటు చేసిరి. కాని కొలదికాలమునకు సంస్థ ఏమహోద్దేశముతో స్థాపింపబడినదో ఆయుద్దేశ్యమునకు, నియోజకుల యుద్దేశ్యములకు సంబంధము లేకుండపోయెను. కాని ఈసంస్థలో ప్రాముఖ్యముగా కార్యమును నెరవేర్చువాడు బెర్నారు. తన ఆరోగ్యసంస్థయందు అభిమానులు ప్రోత్సాహకులును అగు మిత్రులను తాను తయారు జేసిన శిష్యులను నియోజకవర్గముగా నేర్పరించి యుండుటచేత ఆసంస్థ చిరకాలము వర్ధిల్లునని యాశయము.

మేక్ ఫేడర్ ఈసంస్థ చేయవలసిన ప్రయత్నములను వెల్లడించియున్నాడు. "లిబ్నర్, టెన్నెస్సీ" లలో యువకులకు అభ్యాసనముగా సైనిక కళాశాల నొకదానిని నడపుచుంటిని. దాని వలన నాకు కొంత ధనరూపకముగ నష్టము కలిగెను. ధనార్జనాదృష్టితో చూచినచో ఒకవంక ఇదినష్టమైనను ఇంకొకదృష్టితో చూచినచో ప్రపంచమునకు వలసిన యుద్ధవీరులను తయారుజేయుచున్నది. ఉన్నతాదర్శములను బట్టి చూచినచో ఇది తదితరులకు ప్రపంచమునకు లాభదాయకము.

న్యూయార్కులో డాన్సువిల్లులో నేను షుమారు డెబ్బది సంవత్సరముల క్రిందట జాక్సన్ ఆరోగ్యాశ్రమము అనుపేరుతో నొకదానిని ఆరంభించితిని. ప్రపంచమున విఖ్యాతి చెందిన రక్షక సైన్యమను మహోద్యమమును క్లారాబార్టన్ తొలుత ఇచ్చటనే యారంభించెను. నేను ఆరంభించిన ఆరోగ్యపద్ధతులనన్నిటివి ఇచ్చట ఆచరణలో బెట్టితిని. దీనివలన ప్రస్తుతము ధనార్జన లేకపోవుగాక. కాని అది వేనవేలప్రజలమీద తన విజ్ఞాన కిరణములను ప్రసరించుచున్నది. ఈ ఆశ్రమములో శిక్షణపొందినవారు ఈ ప్రకృతిచికిత్సను గూర్చి ప్రపంచమంతట బోధించెదరు.

ఈసంస్థ అంతర్జాతీయ పద్ధతుల మీద గూడ తనపనిని నెరవేర్పవచ్చును. ఎట్లన, ఇటలీదేశ యువకులకుగాని పోర్చుగీసువారికిగాని శిక్షణ నొసంగుట. స్విస్సుగవర్నమెంటుపంపినఆహ్వానము నేను అంగీకరించినచో ఈసంస్థ పేరుమీదనే ఆరోగ్య ప్రచారము చేసెదను. ఈసంస్థ ఒక్క సంయుక్తరాష్ట్రములకు మాత్రమే ఏర్పడినది కాదు. దీనియొక్క పరిణామము భవిష్యత్తున ఎట్లుండునదినేనును, ఈ సంస్థకు చేరిన నామిత్రులగు నియోజకవర్గమువారును కలిసి నిర్ణయించెదము.

ఈసంస్థయొక్క ప్రస్తుతపు ఆదర్శములుగాని దీని పరిమితిగాని ఎట్టిదనగా:—

1. ప్రకృతి ననుసరించి ఆరోగ్యమును పెంపొందించుటకై ప్రచారముచేయుట.

ఈ ఆరోగ్యవిజ్ఞానమునకు సంబంధించిన పుస్తకములు, సంచికలు, పత్రికలు, కరపత్రములు ప్రకటించుట.

ఆరోగ్యశాస్త్రమునుగూర్చి బోధించు పాఠశాలలందుగాని ఇతరసంస్థలందుగాని దీనిని గూర్చి ప్రదర్శనములు జరుపుచుండుట.

ఈ ఆరోగ్యనిర్మాణమునకై పాటుపడువారికి యుచితవేతనము లిచ్చిగాని వారిసంస్థలనుగాని పోషించి సర్వప్రపంచమందును వారు దానిని ప్రచారము చేయునట్లు సహాయపడుట.

యువతీయువకులు ఆరోగ్యవంతులుగా నుండునట్లు బయట విహారస్థలములలో వ్యాయామము మొదలైన వినోదక్రీడలు కల్పించుట.

ఆదర్శప్రాయుడైన పౌరునికి ఉండవలసిన ఉత్తమ నడవడి యలవడుటకును వారిదేహారోగ్యము ను కాపాడుకొనుటకును, వలయుజ్ఞానమును అన్ని తరగతులవారికిని జాతులవారికిని బోధించుట.

ఆరోగ్య విజ్ఞానమును ప్రిసరింపజేసి సంఘము నుద్ధరింపవలెను. ఇదిగాక సంఘములో ఆరోగ్య విషయమై సంఘములో నున్నదోషములను సంస్కరింపవలెను.

పౌరునియొక్క విధ్యుక్త ధర్మములు, ఆదర్శ ములు, పరిపాలనాధర్మములు, మమత్వశూన్య మైన దేశసేవ వీటిని అభివృద్ధిపరచుట, ఈవిష యమై జాతి మత లింగ కుల వయోరూప ములతో సంబంధములేదు. అందరును సమాన సహాయమును పొందదగినవారే.

కొందరు తలంచుచున్నట్లుగా ధనము పంచి పెట్టుటగాని, ఆశ్రిమములు స్థాపించుటగాని ముఖ్యప్రియోజనముకాదు. ప్రిపంచమంతటిలో ఎట్టివిధముగానైనను ఆరోగ్యవిజ్ఞానమును ప్రిస రించుటయే. ఈ బెర్నారుసంస్థ చిరకాలము వర్ధిల్లునని ఆశించుచున్నాను. ఇదియొక మాన వుని చిరకాలమునుండి కాంక్షించినదానికి ఫలము. ఇదియే దీని పూర్తిపరిణామమని కొం దరు తలంపవచ్చును. అరువదిమూడవయేట సాధారణముగా నందరు వృద్ధాప్యములో దుర్బ లులైయుందురు. కాని నాలో యౌవనోద్వే గము ఇంకనూ శమింపలేదు.

ఈ వాక్యము లుచ్చరించినపుడు అతనిబలిష్ఠము లైన కండరములను నేను చూడగల్గితిని.

"ఆదర్శములు ఒక నిశ్చితమార్గమున చలనము లేకుండునట్లు నాచిన్నతనముననే ఈసంస్థనుస్థాపిం చితిని. ఇంకా కొన్నిసంవత్సరములు సేవచేయ గలనని నమ్ముచున్నాను. నామీద ఆధారపడి యున్నవారికై లక్ష, లక్షన్నరమిలియన్ల డాలర్లు ప్రిత్యేకించినాను. అది కావలసిన దానికంటె పదిరెట్లు ఎక్కువయేయని నా అభిప్రాయము. కష్టపడనిదానికై ఇట్టిబహుమతి మేలుకంటె కీడుచేయును. సంసారమునకై చాలాతక్కువ ఇచ్చినాడు అన్న విమర్శకంటె ఎక్కువ ఇచ్చి నాడు అన్నవిమర్శనే సహింపగలను.

ఒకనికి కావలసినదానికన్న ఏబదిరెట్లుగా ధన మిచ్చుట అతనిశీలమును పరీక్షించుటయేయని చెప్పదగును. బంగారము మనుష్యహృదయము ను తల్లక్రిందులుచేయును. అనాలోచితముగాధన వ్యయమువలన జనులు లుబ్ధులు, కృతఘ్నులునై ప్రశాంతమైన గృహమునందలి శాంతిని నశింప జేసిరి. అదినిన్ను బానిసత్వములో నణచివేయును. నీ అంతశ్శక్తిని చిత్తస్థైర్యమునుకృశింపజేసి నిన్ను అలసునిగా జేయును.

ఇంచుమించుగా నా కున్నదంతయు బెర్నారు సంస్థకు అర్పించితిని. ఇక శేషితమగు కాల మంతయు జీతముమీద నాధారపడియుండదలచి తిని. ధనమువలన కలుగు బంధములన్నియు ఇప్పుడు సడలినవి. ఈ స్వేచ్ఛవలన నా కెంతయో ఆనందము కల్గుచున్నది."

భారముల నన్నిటిని తొలగించుకొని బెర్నరు తన యావచ్ఛక్తిని ఈ సంస్థకే ధారపోయును. అతని బ్రితికియున్నంతకాలము ఈ సంస్థ అతని కొక ఉపకరణము. మృతుడైనచో ఒక స్మృతి చిహ్నమగును. ఒక్కమారు కన్నెత్తి ఈతని చూచినచో ఆబాల్యముగా నీతడు కాంక్షించిన దాని కీసంస్థయే ఫలితమైనను ఈతని ఆశయ మింతటితో పరిపూర్తి చెందినదని చెప్పరాదు. అతనిజీవితపథములో ఇది ఒకమైలురాయివంటి చిహ్నము, ఇట్టివి అతనిభవిష్యత్తులోఎన్నియో కలవు.

ప్రకృతి

సచిత్ర సహజ వైద్య మాసపత్రిక.

ఈ ప్రస్తుతనాగరిక ప్రపంచములో మానవుడు ప్రకృతినియమములను అనుసరింపక తాత్కాలిక కామ్యసుఖముల కాసపడి దుఃఖము ననుభవించుచున్నాడు. మానవుడు ఈ ప్రకారముగ అనుభవించుచున్న శారీరక మానసికవ్యాధిబాధలనుండి రక్షించుకొను సాధన లేవో ఈ పత్రిక వివరించును.

మందులు, ఇంజక్షనులు అవసరములేకుండా అతిమూత్రము, క్షయ, కుష్టు, గాచపుండు మొదలగు అసాధ్యవ్యాధులనుకూడ, గాలి, సూర్యకిరణములు, జలము, ఉపవాసము, ఫలాహారము, అధఃశయనము, బ్రహ్మచర్యము, మట్టి, వ్యాయామము, మర్దన మొదలగువానివలన నిర్మూలించు సులభమగు విధానములను తెలుపును.

సంవత్సర చందా రు 3-0-0 లు మాత్రమే, మాదిరిసంచిక 0-4-0 లు.

మేనేజరు, ప్రకృతిపత్రిక, బెజవాడ.

---

750 పుటలు. **సునిశిత వైద్యము** 100 చిత్ర పటములు.

డాక్టరు యి. డి. బ్యాబిట్, M.D., L.L.D., గారిచే ఆంగ్లభాషలో వ్రాయబడిన సుప్రసిద్ధ వైద్యగ్రంథమునకు

డా. పుచ్చా వెంకట్రామయ్య, N. D., D. M. గారి భాషాంతరీకరణము.

సునిశితములగు సూర్యకిరణచికిత్స, వర్ణచికిత్స, యోగనిద్రాచికిత్స మొదలగు విషయము లిందు విపులముగా విశదింపబడినవి. గ్రహింపసాధ్యము కానివిగా వదలివేయబడిన సృష్టిరహస్యము లనేకములు శాస్త్రీయముగా వివరింపబడినవి.

నిండు కాలికోబైండు	1 కి వెల 4—8—0.	చందాదారులకు తగ్గింపు
నిండుతోలు ఫ్లెగ్జిబిల్ బైండు	,, వెల [illegible]—0—0.	ప్రతి 1-కి రు 1—0—0.

పోస్టేజి ప్రత్యేకము. గ్రంథవిషయసూచిక కోరినవారికి పంపబడును.

క్రొత్తకూర్పు. **తొట్టి వైద్యము** సచిత్రము.

అనేక నూతన చిత్రపటము లిందుచేర్పబడి నూతన ఫక్కీన ముద్రింపబడినది. కూనేమహర్షి గారి అభినవ వైద్యశాస్త్రము, ముఖవైఖరివిద్య, రోగారోగ్యవివేకము, శిశుపోషణము అను గ్రంథములలోని ముఖ్యవిషయములు తేటతెల్లముగ వివరింపబడినవి. ప్రశ్నోత్తరములు చేర్పబడినవి.

70 పటములు, 34 అధ్యాయములు, అసలు వెల రు. 3-0-0.

400 పుటలు. ప్రకృతిచందాదారులకు, వెల రు. 2-8-0.

వివరములకు :— మేనేజరు, ప్రకృతికార్యాలయట్రస్టు, బెజవాడ.

Edited, Printed & Published at the Andhra Grandhalaya Press, By Dr P. VENKATRAMAYYA
PRAKRITI OFFICE BEZWADA.

ప్రకృతి

జూన్
1937



సంవత్సర చందా
రు 3—0—0 లు
బెజవాడ

5వ ప్రకృతి శిబిరము
బెజవాడలో
మే 5వ తేదీని ప్రారంభించి
25వ తేదిన
ముగింపబడినది

శిబిర వివరములు
జులై నెల సంచికలో
చూడగలరు

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
కునిశిత వైద్యం	4 8 0	3 8 0
ప్రౌఢప్రభాకరం	2 0 0	1 8 0
సూర్యకిరణచికిత్స	0 12 0	0 8 0
ఆరోగ్యప్రభాకరం	0 4 0	0 3 0
వర్ణచికిత్స	0 6 0	0 4 0
వర్ణవైద్యమంజరి	0 6 0	0 4 0
వర్ణవైద్యము	0 5 0	0 4 0

జలచికిత్సాగ్రంథములు

తొట్టివైద్యము	3 0 0	2 8 0
లక్ష్మణజలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
నైసర్గిక జలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
తొట్టిస్నాననియమములు	0 6 0	0 4 0
ధారాచికిత్స	0 4 0	0 3 0
వేడినీటికాపు ఉబ్బసపుచికిత్స	0 6 0	0 4 0
ఉషఃపానము	0 6 0	0 4 0
కూనేమహర్షిబోధ	0 2 0	0 1 0
జస్టుచికిత్స	0 10 0	0 8 0

ఆహారశాస్త్రగ్రంథములు

నిర్వికారభావిజీవనము (కొబ్బరినిగూర్చి)	1 8 0	1 0 0
ఆహారము 1 భాగము	0 12 0	0 8 0
డిటో 2 భాగము	0 4 0	0 3 0
పచ్చితిండివలనిప్రయోజనములు	0 12 0	0 8 0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0	0 4 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
జంబీర చికిత్స	0 3 0	0 2 0
సమరసాహారము విరుద్ధాహారమిశ్రమం	0 2 0	0 1 0
ఆహారసమ్మేళనపు గోల	0 2 0	0 1 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
క్షీరచికిత్స	0 4 0	0 3 0
అపక్వాశాకాహారఅద్వైతసిద్ధాంతం	2 0 0	2 0 0

దురభ్యాసఖండనములు

జీవహింస	0 4 0	0 3 0
అనుభవానందము	0 12 0	0 8 0

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
మహారోగము	0 8 0	0 6 0
పొగచుట్ట — ముక్కుపొడుం	0 4 0	0 3 0
కల్లుముంత - సారాసీసా	0 4 0	0 3 0
ఔషధవైద్య మొకయూహాశాస్త్రము	0 4 0	0 2 0
టీకాలననేమి? డాక్టర్లఅభిప్రాయము	0 4 0	0 2 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
తెల్లచక్కెరవలనివిపత్తు	0 6 0	0 4 0

ఆరోగ్యవిషయకగ్రంథములు

స్వాభావికచికిత్సానియమములు	0 5 0	0 4 0
ఆరోగ్యాదర్శము	0 8 0	0 7 0
ప్రకృతిచికిత్సాఉపన్యాసములు 3 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	0 5 0	0 4 0
శిశుమాతల కొక సందేశము	0 4 0	0 3 0
ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0 3 0	0 2 0

వివిధచికిత్సాగ్రంథములు

దీర్ఘరోగచికిత్సాసారము	1 8 0	1 8 0
ప్రాకృత చికిత్సార్ణవములు		
1 భాగము	1 8 0	1 0 0
2 భాగము	1 4 0	0 15 0
3 భాగము	1 8 0	1 0 0
4 భాగము	0 6 0	0 4 0
5 భాగము	0 6 0	0 4 0
6 భాగము	0 6 0	0 4 0
7 భాగము	0 6 0	0 4 0
ఉపవాసచికిత్స	1 0 0	0 12 0
జస్టుచికిత్స	0 10 0	0 8 0
ధ్యానచికిత్స	0 8 0	0 6 0
జంబీరచికిత్స	0 3 0	0 2 0
యోగచికిత్స	0 6 0	0 4 0
సంవాహనచికిత్స	0 6 0	0 4 0
రక్తప్రక్షాళనచికిత్స	0 5 0	0 3 0
స్వాభావికచికిత్సా నియమములు	0 5 0	0 4 0
వైదికచికిత్సాపద్ధతి	0 5 0	0 3 0

అడ్రసు:—మేనేజరు ప్రకృతి, బెజవాడ.

ప్రకృతి

సహజవైద్యమాసపత్రిక

సంపుటము ౧౯ || జూను 1937 సంచిక ౬

విషయసూచిక

౫ వ ప్రకృతి శిబిరము బెజవాడ

ఆంధ్రప్రకృతి ధర్మపరిషత్తువారిచే యేటేటా జరుపబడుచుండు శిబిరములలో నిది అయిదవది. ఇది యీ సంవత్సరము బెజవాడలో కృష్ణకరకట్టలోపలయున్న శ్రీమంతులగు దినవహి వెంకటపతిరావుగారితోటలో జరిగినది. ఇందు 10 మంది అధ్యాపకులు, 19మంది విద్యార్థులు, 43రోగులు 46 గురు అతిథులు. 17 గురు బాలబాలికలు పాల్గొనిరి. వీరుగాక అనేకమంది వచ్చిచూచి. విని పోవుచుండిరి.

ఈసంవత్సరము వెనుకటిసంవత్సరములవలెగాక మిక్కిలి వేడిగానుండు బెజవాడయందు కేవలము పరిశోధన దృష్టితోనే జరిపితిమి. కృష్ణాస్రవంతి ప్రక్కనే యుండుటవలన ఆబాలవృద్ధులు సాయంత్రము అందు స్నానమాడి తమ వేసటను మరచుచుండిరి. అందువలన శిబిరవాసము ఉత్సాహవంతముగా నుండినను యీ శిబిరము ఏప్రియల్ లోగాని మార్చిలోగాని జరిపినయెడల యింకను ఆనందదాయకముగా నుండెడిదని మాకు బోధపడినది. మేము యిక రాబోవు శిబిరములను బెజవాడలోనే జరుపవలసిన యెడల అవి యేప్రియల్ నెలలోగాని మార్చినెలలోగాని జరుపుట మంచిదని తీర్మానించుకొంటిమి.

ఈ శిబిరము అనేకవిషయములలో యితరశిబిరములకు భిన్నమైన స్వభావము గలిగియున్నది. ఇదివరకు శిబిరములకు అయిన వ్యయములను ఒకరు భరించుటయు శిబిరవాసులు పెండ్లివారివలె తినిపోవుటయు సంభవించెడిది. ఈశిబిరమునందు అట్లుగాక శిబిరవ్యయములను శిబిరవాసులే సంపూర్ణ ఆమోదముతో భరించుకొని తమ కాళ్లమీద తాము నిలువబడగలరను ధైర్యమును గలిగించిరి.

శిబిరనిర్వహణమంతయు, ఆహారాదికములను సమకూర్చుటతోసహా పరిషత్తువారి స్వాధీనములోనే ఉండుటవలనను, యే పదార్థములైనను కావలసినన్ని దొరుకుటకు వీలైన ప్రదేశములో శిబిరము నడుపుచుండుటవలనను, శిబిరనిర్వహణము సుఖవంతముగా నుండెను.

ఏ శిబిరములోనూ మేము వాడనన్ని నారింజకాయలు యీ శిబిరమున మేము రోగులకు యివ్వగలిగితిమి. ఇదివరకే శిబిరమునను తిననన్ని కూరగాయలు గూడ ఈ శిబిరమున ఖర్చుపడినవి.

సర్వసౌకర్యములును సులభముగా సంపాదించుటకు అనువైనట్టి బెజవాడయందు శిబరము జరుగుటవలన చికిత్సయును, ఎక్కువ బాగుగా మేము రోగులకు చేయగలిగితిమి. శిబిరకాలమున 3 ఆదిత్యపేటికలును, ఒక వర్ణకేంద్రీకరణ యంత్రమును వాడుకలో నుండెను.

ఈ సంవత్సరము 4 గురు 'ప్రకృతివైద్యాచార్య'యందును 12మంది 'ప్రకృతిచికిత్సక' పరీక్షయందును కృతార్థులైరి. 18 వ తేది ఉదయము మేము కృష్ణలోస్నానము చేసి వచ్చునప్పటికి చిరంజీవులు అను 23 యేండ్ల యువకుడు శిబిరములో లేడు. శిబరనియమముల ననుసరించి అతడు శిబిరాధిపతితో చెప్పిగాని శిబిరము దాటి వెళ్లగూడదు. శిబిరాధిపతితో చెప్పలేదు సరిగదా అతను పోయిన సంగతి శిబిరవాసులలో నొక్కరికేని చెప్పిపోలేదు. అతని కొరకు చుట్టుపట్ల వెదకించితిమి. పోలీసు వారికి తెలియజేసితిమి. భైరిసింగుపురం అతను చేరలేదని తండ్రిగారివలన తెలియుచున్నది. ఇది మాహృదయములకు ఆందోళనను కలిగించుచున్నది. ఈ ఒక్క ఆందోళన యుండని యెడల యీ శిబిరము అన్నివిధములా జయప్రదముగా జరిగినదనియే చెప్పవలసియున్నది. ముందు సంచికలో శిబిరమును గూర్చిన సంపూర్ణ వివరములుండును గాన యిచట కొద్దిగ మాత్రమే వ్రాసితిమి.

శిబిరాధిపతి.

ఆంధ్రప్రకృతి ధర్మపరిషత్ బెజవాడ

బెజవాడలో జరిగిన ౫ వ ప్రకృతివైద్య శిక్షాశిబిరమున పరిషత్ వారిచే జరుపబడిన పరీక్షలలో యీ దిగువ పేర్కొనబడినవారు కృతార్థులైరి.

ప్రకృతివైద్యాచార్య

౧. తాతినేని శివకాంతమ్మగారు
౨. బి. వెంకటరమణప్పగారు
౩. ఆడుసుమిల్లి వెంకటకృష్ణారావుగారు
౪. బి. ఆనందరావుగారు

ప్రకృతిచికిత్సక

౧. నైషధం వెంకటాచలపతిగారు
౨. శిష్టా దక్షిణామూర్తిశాస్త్రిగారు
౩. పుచ్చా శేషగిరిరావుగారు
౪. శిష్టా వెంకటేశ్వర్లుగారు
౫. పర్వతం రాజేశ్వరరావుగారు
౬. గంధం సత్యభాస్కరశర్మగారు
౭. కామరాజుగడ్డ వెంకటలక్ష్మికామేశ్వరరావుగారు
౮. గుడిబండ సుబ్బారెడ్డిగారు
౯. పుచ్చా ఆంజనేయులుగారు
౧౦. మేడూరి వెంకటరామాచార్యులుగారు
౧౧. నిమ్మగడ్డ నారాయణరావుగారు
౧౨. బి. టి. శివన్.

బెజవాడ,
26—5—37.

అయ్యంకి వేంకటరమణయ్య,
రిజిష్ట్రారు.

దేవుడిచ్చిన ఆయువు

డా॥ పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు.

నేను ఒక తూరి చెన్నపట్టణమునుంచి 2 చిరిచాపలు తెచ్చితిని. నాస్వంతమునకు వాడుకొన దలచితిని. ఇంటికి వచ్చుటతోడనే మాతోబుట్టువు ఒక చాపతీసుకొని వెళ్లినది. ఖరీదు గూడ యిచ్చినది లెండి. మాయింట్లో చాప చెడిపోయినది. ఇంకొక చాప తెప్పించి వాడుకొన్నాము, ఇప్పటికీ మావాండ్ల యింట్లో అదే చాప వాడుచున్నారు. రెండు చాపలూ ఒక చోటనే కొన్నాను. ఒక ఖరీదుకే కొన్నాను. సమానమైన బలమే రెండు చాపలలోనూ ఉన్నది. అందులో ఒకటి రెండవదానిలో మూడవవంతు కాలమైనా బ్రదుకలేదంటే వీనిలో దేవుడు దేనికెంత ఆయువిచ్చినట్లు?

ఒక రోజున యిద్దరు పెద్దమనుష్యులు 2 గ్రామఫోనులో, 2 పెట్రొమాక్సులైట్లో కొంటే అందులో ఒకటి కొద్దిరోజులకే చెడిపోయి రెండవది తరువాత యెన్ని సంవత్సరాలవరకో పనిచేస్తుంటే అందులో దేవుడు దేనికెంత ఆయువిచ్చినట్లు?

సమానభాగములు గల యిద్దరు అన్నదమ్ములలో ఒకడు ముష్టియెత్తుచున్నాడు. రెండవవాడు యెకరము చెల్లగా యెకరముభూమి కొంటున్నాడు. దీనిలో దేవుడెవరి ఆస్తికి యెంత ఆయువిచ్చినట్లు?

ఆప్తుడగు మిత్రుడొకడు యిట్లు వ్రాసెను:—

"రెండుసంవత్సరములక్రితము మీరు మావూరు వచ్చినప్పుడు నాభార్య ప్రసవించి ఆసుపత్రిలో నున్నది. అప్పుడొక ఆడుపిల్ల పుట్టినది. ఈ రెండు సంవత్సరములూ ఆబిడ్డ నానా ముచ్చటలూ చూపి, యీమధ్యనే మమ్ములను దుఃఖసాగరమున ముంచి కాలధర్మము నొందినది. ఆబిడ్డ మాకేగాక చుట్టుప్రక్కల నున్న వారికిని తలలో నాల్కయై వారియందరికి ప్రీతిపాత్రమైనది. మనము కర్మాధీనులమును నిమిత్తమాత్రులమనియు పరమేశ్వరుని శాసనము అనుల్లంఘనీయమైనదనియు యింకొకగుణపాఠమును నేర్చుకొంటిమి" నేను దానికిట్లు జవాబు వ్రాసితిని:-

"ఆర్యా, మీకుగలిగిన దుఃఖమునకు నాహృదయ పూర్వకమగు సానుక్రోశమును వెల్లడించుచున్నాను. మనకు దుఃఖము కలిగినప్పుడు దానికి మన అజ్ఞానమే కారణమని తాపమును పొందుటకన్న భగవంతుడు దానికి కారణమని భావించుటలో కొంత తాపోపశమన మున్నదని నాకు తెలియును. కాని ఆయొక్క బిడ్డతోనే మన సంసారము పూర్తియయి యున్నయెడల అట్లనే మనశ్శాంతిని బొందియుండవచ్చును. కాని సంసారమును నడుపుకొనుటలో శిశుపోషణ శాస్త్రము చాలతోడ్పడును. ఇప్పటి మానవులలో తర్కము, వ్యాకరణము, ఛందస్సు, అర్థశాస్త్రము, వ్యవసాయశాస్త్రము, నక్షత్ర శాస్త్రము, మొదలగునవెన్నో నేర్చుకొందురుగాని జీవితములో నిత్య అవసరమైన శిశుపోషణ శాస్త్రము యెవరికినీ రాదు. నేర్చుకొన వలెనని ప్రయత్నింపరు. ప్రకృతి సంచికలలో వరుసగా శిశుపోషణ శాస్త్రమును చెప్పు వ్యాసములు వ్రాయుచున్నారు. ఆవ్యాసములున్న సంచికలు వేరే టపాలో పంపుచున్నాను. ఆవ్యాసములను చదివి మీభార్యకు వినిపింపుడు. ఇప్పుడామె గర్భిణితో నున్నదని వ్రాసితిరి. ఆమె యీవ్యాసములను వినినయెడల యీతూరి బిడ్డయైనను చిరంజీవి కాగలదు. కర్మ అనునది యేదో జన్మాంతరమున చేసిన పనికే ఫలమనియు, యిప్పుడు మనకు వచ్చుఫలములకు మనము చేయు పనులకును సంబంధము లేదనువాదము నాకు రుచింపదు. వీమనిన కారము యిప్పుడు కంటిలో చల్లు

కొనినను యిప్పుడే మంట పుట్టుచున్నది. నిన్న మొన్న తినిన అమితాహారమువలన యీదినము కడుపులో నొప్పి వచ్చుటయు మనమెరుగుదుము. ఒకతల్లికి వరుసగా నలుగురు బిడ్డలు మరణించిరి. ప్రతితూరియును పిల్లలకు పాలు చాలేవికావనీ, పోతపాలు పోస్తే పడేవికావనీ, అజీర్ణము చేసి పాలకు పాలే పారుకునే వాండ్రనీ దానితోనే మరణించేవారనీ ఆమె చెప్పింది. ఈతూరి ప్రసవించినప్పుడు ప్రకృతి చికిత్సానుసారము పురుడు పోయించితిని. ఆముదము పోయనీయలేదు. పోతపాలు పోయనీయలేదు. ఆకలి అయినప్పుడు దినానికి 3,4 తూరులు మాత్రము పాలిప్పించితిని. మిగిలిన కాలములో పిల్ల యేడిచినప్పుడెల్ల చన్నీరు పోయించితిని. ఆ బిడ్డకు దినమునకు ఒక తూరి మాత్రము భేదియగును. బిడ్డ దినదినాభివృద్ధిని పొందుచున్నది. తల్లికి దినమునకు 2 తూరులు తేపకు అరపైంటుబియ్యపుకడు గిప్పించితిని. ప్రతిదినమును వండిన ఆకుకూరలును, కాయగూరలును, ముడిబియ్యపు అత్తెసరన్నమును, మజ్జిగయును పెట్టించితిని. దినానికి 3,4 నారింజపండ్లు సయితమామె తినును. ఇట్లుచేయగా ఆబిడ్డ ఆరోగ్యవంతురాలై యుండుటయేగాక 6 వ మాసముననే ఆబిడ్డలేచి కూర్చుండ గలిగినది. ఇదివరకు పుట్టిపోయిన బిడ్డలలో నొక్కరేని 10 వ మాసము వచ్చినను లేచి కూర్చుండ జాలకుండిరి. ఇప్పుడీబిడ్డ చిరంజీవి అయినయెడల యీమెకు ఆయువు యిచ్చినదెవరు? ఆదేవుడు వెనుకటి బిడ్డలకు యేల ఆయువునుపోయ లేదు? ఈ సంగతులను వితర్కించి చూచినయెడల మానవుని అజ్ఞానమువలనను, మూర్ఖతవలనను, ఔదాసీన్యము వలననే నూటికి నూరుగురు అకాలమున మరణించుచున్నారని మనము సులభముగా తెలిసికొనగలము. దేవుడు మీదను, కర్మమీదను, మనము మరణకారణమును నెట్టి మన అజ్ఞానమును, మూర్ఖతను, ఔదాసీన్యమును మరచిపోవలెనని మనము కోరుచుందుము. నిజమునకు మనుష్యుడేవడును ఆకాశపక్షుల వలెను. అరణ్యమృగములవలెను, వనవృక్షముల వలెను దేవుడిచ్చిన ఆయువును సంపూర్ణముగా అనుభవించుటలేదు. అయుక్తాహారమువలననో, అల్పాహారమువలననో, అమితమగు ఆహారము వలననో, తన ప్రాణమును చేతులమీదుగా త్రుంచివేసుకొనుచున్నాడు. "అక్కర లేదు మొర్రో" అంటుంటే "తిను, తిను" మని వడ్డించునట్టి తల్లి తనబిడ్డను హత్యచేయుచుండుటలేదని ఎవరనగలరు? ఆకలిలేకపోయినా సరే వేళఅయినదనీ, అన్నము తయారైనదనీ, తినకపోతే ఎవరో ఏమనుకొంటారో అనీ, విస్తరి ముందుకు తయారై తినువాడు ఆత్మహత్య చేసుకొనుట లేదని ఎట్లనగలము. చెప్పవచ్చిన దేమనిన ఎవరునూ దేవుడిచ్చిన ఆయువును సంపూర్ణముగా అనుభవించుటలేదు. హత్యకో ఆత్మహత్యకో గురి అయి అకాలమున దేవుని యిష్టమునకు భిన్నముగా తన ఆయువును త్రుంచివేసుకొన్నాడు. బజారులో అప్పుడే కొన్న గడియారముకూడా (Over wind) యెక్కువగా కీ యిస్తే మెయిన్ స్ప్రింగు తెగిపోయి పనిచేయదు. చంటిబిడ్డలు యెంతోమంది సందుకొట్టి చనిపోవుట అనేది యిలాగంటిదే. గడియారము అసలే కీ యివ్వకుండా యింట్లో పెట్టితే మరలన్నీ తుప్పుపడిపోతవి. అందుకనే ఒకరన్నారు "తుప్పుపట్టిపోవటంకన్నా మరలు అరిగిపోతేనే మంచిదీ" అని. అలాగే మనిషి దేహావయవాలకి తగినంత పరిశ్రమలేకపోతే గూడా అవయవాలు శిథిలమై మరణము జరుగుతుంది. ఇది అంతా దేవుడిచ్చిన ఆయువులో నిత్యం మనము చేయగలిగిన అవాంతరములైన మార్పులు.

జంతువులు - ప్రకృతి చికిత్స

వేగిరాజు కృష్ణంరాజు, ప్రకృతి జీవనసాధకుడు, బాపట్ల.

జగత్పిత సృష్టినాటకమును సూత్రధారుడై అద్భుత కౌశలముతో ఆడించుచున్నాడు. ఎను బదికోట్ల జీవరాసులను సృష్టించి ప్రతిజీవికిని వేషమును వేసి నియములను యేర్పరచి నటకు లను తయారు చేయుచున్నాడు.

నటకులు, సూత్రధారుని ఆజ్ఞలను శిరసావహించి నాటకమును ఆడుచున్నారు. దుర్బుద్ధిపుట్టి గర్విష్టులైన కొందరు నటకులు సూత్రధారుని ఆజ్ఞలను అతిక్రమించి అనేక ఇక్కట్లకు లోనగు చున్నారు. వారు బాగుపడవలయునన్న మరల సూత్రధారుని ఆశ్రయించి క్షమాపణ వేడుకొని ఆయన ఆజ్ఞల ననుసరించవలెను.

ప్రస్తుత ప్రపంచములో మానవుడుతప్ప తక్కిన జీవరాసులన్నియు జగత్పిత ఆదేశము ననుసరించుచు సుఖజీవనము చేయుచున్నవి. కాని మానవుడు సృష్టినియమములకు దూరమై అనేక వ్యాధులు, దుఃఖములు అనుభవించుచున్నాడు. యెట్టి ఆహారమును తాను తినవలెనో, యెట్టి పానీయములను త్రాగవలెనో, శక్తినియెటుల సద్వినియోగము చేయవలెనో, కామవాంచ యెంతవరకు స్వాభావికమో, పంచభూతములతో యెటుల సన్నిహితముగ యుండవలెనో, మొదలగు నిత్యజీవనములో అవసరములగు కార్యములనే యెరుగలేక యున్నాడు. ఈనియమములు సృష్టియందలి తక్కిన జీవరాసులు సహజముగనే తెలిసికొనుచున్నవి.

ఒక్క-చికిత్సా విషయములో విచారించినను జంతువులకే మనకంటె యెక్కువ విషయములు తెలియును. మనకు యేజబ్బువచ్చినను మనము తెలిసికొనలేక మరియొక మానవుడగు డాక్టరు వద్దకు వెళ్లుదుము. పక్షికిగానీ జంతువునకుగాని వ్యాధివచ్చిన యెవరి నాశ్రయించును? వానికి స్వంతముగా వైద్యము చేసికొనుట సహజముగనే తెలియును.

ప్రస్తుతము ఈవిషయమునుగురించి విచారింతము. జంతువులు వ్యాధినెట్లు నివారించుకొనవలయునో ఎరుంగును. ఆరోగ్యపద్ధతు లెరుంగును. వ్యాధిని రాకుండా చేయు విటమిన్సు యొక్క ఉపయోగ మున్నూ సహజముగనే యెరుగును. అంతే గాక ఏయేవ్యాధులకు సూర్యకిరణ సహాయము కావలయునో ఎప్పుడెప్పుడు నీడ నుపయోగించవలెనో యెరుంగును; గాయములకు చికిత్స యెరుంగును.

1906లో ఆంగ్లబయోకెమిష్టుయఫ్. గాడ్‌లాండ్ అను నాతడీ విటమిను పరిసోధనకై ప్రయత్నములు గావించెను. తదాది యీపరిశోధనలు జరుగుచుండెను. ఒకజాతి విటమిన్లు సాధారణసీత ములను పోగొట్టును. ఒకటి అంటువ్యాధులను జంతుజబ్బులను పోగొట్టును. కంటిబాధల నివారించును. వేరొకటి ఆకలిని గలిగించి ఆరోగ్యము నిచ్చును. ఇంకొకటి రక్తశుద్ధిచేసి శరీరము నారోగ్యముగా నుంచును. ఒకటి దంతవ్యాధులను రాకుండ మాన్పును.

గాడ్‌లాండుగారియు వారి అనుచరులయు పరిశోధనలవలన మనకు ఆకుకూరలను, కాయకూరలను, పండ్లను ఆహారమం దుపయోగించిన ఆరోగ్యము కలుగునని తెలుపుచున్నది. తదుపరి మనకు,విటమిన్లు లివరులోను గ్రంధులందుండియు మాంసములోనూ కలవని వీరుకనిపెట్టినారు. ఇట్టి పరిశోధనా శక్తిని భగవంతుడు జంతువులకు జన్మతోనే యిచ్చియున్నాడు.

శరదృతువులో భూమినుండి పచ్చని తృణముపైకి వచ్చుటతోడనే ప్రతి ఆవు, గుఱ్ఱము, మొదలైన జంతువులు పచ్చిగడ్డి నోటికందక ఒకదినమంతయూ మేసిననూ ఒక గంటలో మేసిన యెండుగడ్డి అంతగాకయు ఆకలిపూడకయున్ననూ పచ్చికసవుపైపునకే పోవును. వానికి పచ్చని గడ్డిలో ఏ జాతివిటమిన్లు గల వనియు శరీరమున అంటువ్యాధులరానీయవనియూ బాగుగా తెలియును.

డాక్టరు డెసన్‌గారిట్లు చెప్పిరి. అమెరికా దేశములో మూస్ అను పెద్దజింకలు అచ్చటి నదులలో మునిగి అడుగునయుండు పిల్లిగడ్డిదుంపలను తినును. అడవిజాతి వర్షపుజింక శరత్కాలములో చిగుర్చు లేతకొమ్మలను ఆసక్తితో తినుచుండును. అంతేకాక కొండశిఖరముల మీద లేత రెమ్మలను తినుచూ తేమగలిగియుండు ప్రదేశములలో తిరుగుచుండును.

శరత్కాలములో ప్రతి అరణ్యపుశాకాహారపు జంతువున్ను పచ్చని ప్రదేశమందెక్కువగా సంచరించుచు పచ్చికనుతినును. అది కేవలము ఆహారమే కాక బలవర్ధకౌషధము గూడనైయున్నది. జంతువునకు రోగమురానున్న దని తెలియుటతోడనే కసవుపైకి పరుగిడును.

డా॥ డెసన్‌గారు చెన్నపురమందలి ప్రభుత్వపు వైద్యాలయములో నేత్రచికిత్సకులుగా పని చేసినప్పుడు వారి అనుభవమునుబట్టి మనుష్యులకన్న జంతువులే యెక్కువ ఆరోగ్యముగలవని చెప్పియుండిరి.

"నాచికిత్స కేతెంచిన రోగులెల్లరు కంటిపొరలతోను అంధత్వముతోను వచ్చిరి. కాని మా చుట్టును చెట్లపై సంచరించెడి కోతులకు మాత్రము అట్టి స్థితి యెన్నడు సంభవించి యుండలేదు. మనుష్యులకన్న అవి శ్రేష్ఠమైన స్వాభావికాహారము తినునవగుటయే కారణము. ఆ కారణముచేత వాటికి వ్యాధులు తటస్థించుట లేదు. అవి ధాతుశక్తి విటమినులుగల ఫలములు గింజలు వండి మార్పుచేయకుండా స్వాభావిక దశలోనే తినును మనుష్యులన్నో సారహీనముగా చేయబడిన ధాన్యాదులను తినుచుందురు. అంతియే భేదము. మన ఆహారమైన ధాన్యాదుల యందు వంటచేసి మార్చుటచే ఆరోగ్యకరమైన విటమినులులేక నిర్జీవమై యుండును. మన ఆహారము ఆటవిక కోతికిపెట్టిన తినదు. సారహీనమైన ఆహారమని దానికి తెలియును.

మాంసాహార జంతువులు శాఖాహార జంతువుల వలె విటమిన్లు సులభముగా పొందలేవు. సింహముగాని అడవిపిల్లిగాని ఒక జంతువును చంపి వెంటనే ఆ చచ్చిన జంతువుయొక్క హృదయ కుహరమునున్ను గర్భాశయమునున్ను చీల్చి మున్ముందు విటమిన్లుగల పిత్తాశయము మధుర కోశమును తినును. డాక్టర్ డెసన్‌గారు ఆఫ్రికాలో తాము వేటాడిన జంతువులన్ను సింహములు తిని విడిపించిన పీనుగులను పరిశోధించినప్పుడు యీస్థితి కనుగొనిరి.

జంతువులు సహితము విటమినులవిలువ నెరుంగుననుటలో సందేహములేదు. అంతేగాక సూర్యకిరణములందు "డి" జాతి విటమిన్లుండుటయు అందుచేత బాల్యరోగములు రాజాలవనియు నెరుంగును. దీని తార్కాణముగా అడవి జంతువులరుదుగా రోగగ్రస్తములగుటయె.

యేజంతువైనను జబ్బు పొందినచో మునుముందుగా భేదిమందు తీసుకొనును. మనవైద్యులును చేయుపని యిదియే.

మనమందరమెరింగిన ఒకచిన్న విషయముగలదు.

పిల్లిసాధారణముగా మలబద్ధకముగాని అజీర్ణము గాని అయినవెంటనే పచ్చిలేతగడ్డిని తినును. ఇట్లే కుక్క నక్క పులి సింహము మొదలయిన మృగములన్నియు చేయును. మాంసాహారుల విషయములో ఆకులు లేత కాయగూరలు యెక్కువ పనిచేయును. మాంసాహారమున్ను శాకాహారమున్ను ద్వివిధఆహారములు తిను యెలుగు సహితము విరేచన సాధనమెరింగియే యున్నది. నల్లయెలుగులు కొంతకాలము ఫలములు శాకాహారములు తిని ఆరోగ్యవృద్ధిగాంచును.

ఆకులు దుంపలు తిను అమెరికా జింకలు మొదలయినవి అప్పుడప్పుడు భేధికర వస్తువులను తినుచుండును. ఇట్టి మందును అవి సింధూరవృక్షములయొక్క పట్టలనుండియు ఇంకాకొన్ని చెట్లచిగురునుండియు పొందును. అమెరికా జింకలు చెట్లుయెక్కజాలక తమపిల్లలను వీపుమీద యెక్కించుకొనును. ఆపిల్లలు లేతచిగుళ్లనుతిని తమతల్లులకు అందించును. ఆఫ్రికా యందలి మూల్‌డీర్ అనులేడి, మన గర్భిణీస్త్రీ ఒక వైద్యుని సలహాపై యెటుల ఆహారసియమముతో, యుండునో అంతకన్న జాగ్రత్తగా ఆహార నియమములందు ఆమృగములు మెలగుచున్నవి.

తోడేళ్లను పట్టుట యెంతకష్టమో వేటకానికి తెలిసిన విషయమే; మాంసాహారమున మత్తుమందుపెట్టి వాటిని పట్టుటకు ప్రయత్నించగా అవి మాంసాహారము తిని యేమాత్రము అనుమానము తగిలినవెంటనే ఆ యాహారమును కక్కివేయును. మనుష్యుడన్ననో యేదైన ప్రమాదమైన విషము తిన్నట్లు తనకు రూఢిగా తెలిసినను దానిని వెలువరించుటకు ఒకడాక్టరు స్టామక్ పంపుతో కడిగివేయవలెను. మనరోగులు అభ్యాసపూర్వకముగా చేయుపని అవి సహజముగా చేయును. మన అస్వాభావిక జీవనముచేత మన జీర్ణాశయకండరములు శక్తిహీనమైపోయి యున్నవి. వాటికన్ననో దృఢతరమయి రాబోవు కష్టములను నిరోధించు శక్తికలిగి యుండును. జంతువునకు జ్వరమువచ్చినచో ఆహారముమాని విశ్రాంతికై చక్కని గాలిగలచోటునకు చేరి నిర్మలమైన నీరు త్రాగుచు రోగము తగ్గువరకు అటులనే ఉపవాసముచేయును. ఇప్పుడు మనవైద్యులు చేయుచికిత్స యిదియేగదా.

కీళ్లవాతముగల జంతువు ఉష్ణప్రదేశమునకేగి సూర్యకిరణములను పూర్తిగా స్వీకరించును. మన వైద్యులు నేడు కనుగొన్న నూతన చికిత్సయిది యేగదా. సూర్యకిరణములవల్ల గడ్డలు మలిన రక్తములు కరిగి శుద్ధిపొందును. విషహారమని అవి యెరుంగును.

వ్యాధిరాకుండచేయు సాధనములలో పరిశుభ్రత కన్న మించినది వేరొండులేదు. మనుష్యులకది నేర్పవలసియుండగా పశువులు పక్షులు మృగములు సహజముగానే శౌచవిధి యెరుంగును. పిల్లి జాతిలో చేరిన సింహము బెబ్బులి మొదలయినవి దినమునకు 10 పర్యాయములయినను శరీరము శుభ్రపరచుకొనును. యేనుగలు తొండములతో జల్లుస్నానము చేయును. కణితియనుజంతువు సావకాశము దొరకినప్పుడెల్ల యేటికిపోయి స్నానము చేయుచుండును. పక్షులవిషయ మెల్లరెరింగినదే. వేడియిసుకలోను చల్లనినీటిలోను స్నానము చేయుచుండును.

జంతువులుగాయపడినప్పుడు చికిత్స యెరుంగును. ఆగాయములను పరిశుభ్రముగా యుంచుట మొదటి విధి. అందుకొరకు అవి నాలుకతోనాకి పుండునందలి మాలిన్యములను శుభ్రపరచును.

వాటి నోటియందలి లాలాజలమందు క్రిములను చంపురసమున్నది. ఆరసము శిలీంధ్రములను జంపి గాయములను మానునట్లు చేయును. కొన్నిజంతువులు యిరిగిన యెముకలను చక్క పెట్టుకొనగలవు. అమెరికా సంయుక్తరాష్ట్రమందుండు పర్వతములందుండు టర్కీ అను ఒక జాతి పక్షి తనరెక్కవిరుగగా ముక్కుతో స్వస్థానమునకు త్రోసిజాగ్రత్తగా జారినప్పుడెల్లా సరిచేయుటచే స్వాస్థ్యమును పొందుట నేను చూచియుంటిని. మనుష్యులకన్న పశుపక్షి మృగజాలములే ఆరోగ్య ఔషధ చికిత్సలందును, శరీర పాటవసౌఖ్యములందును, ఇంద్రియజయమందును నిర్విచార జీవనమందును యెన్నియో మడుంగులు ఉచ్ఛస్థితియందున్నవనియు మానవుడు ప్రస్తుతము వాటినుండియే యేమైన విషయములు గ్రహించవలెనుగాని వాటికి మానవుని వల్ల నేర్చుకొనవలసిన విషయములు అంతగా యుండవనియు, ప్రస్తుత మానవజాతి అస్వాభావిక జీవనమే వానిపతనమునకు హేతువనియు, భగవానుని దయచేత భావికాలమందైన ప్రకృతి ననుసరించి జీవించితిమేని మనదైహిక మానసిక వ్యాధులు నశించి భూతలస్వర్గ సౌఖ్యములను జూరకొనగల మనియు నాదృఢ నమ్మకము.

ప్రకృతి కార్యాలయట్రస్టు — బెజవాడ.

1937 యేప్రియలునెల జమఖర్చు లెక్కలు.

జమలు			ఖర్చులు	
వెనుకటినెల నిలువ		82-14-7	స్టేషనరు	0-13-3
పుస్తకములు	40-14-0		స్టోర్సు	11- 8-0
పుస్తకములపోస్టేజీ	2-11-6		భరణములు	33- 5-4
	43- 9-6	43- 9-6	నౌకర్లు	16- 4-0
ప్రకృతిపత్రిక	33- 8-0		ప్రకృతి పోస్టేజీ	7- 6-6
ప్రకృతిపోస్టేజీ	0- 4-0		పుస్తకముల పోస్టేజీ	3-15-6
	33-12-0	33-12-0	జనరలు పోస్టేజీ	6-10-6
			అడిటరు	40-0-0
స్టోర్సు		5- 0-0	చిల్లరఖర్చులు	3-14-6
ఇంటిఅద్దెలు		12-0-0	బ్లాకులు	15-0-0
పుస్తకముల అడ్వాన్సులు		35-0-0	పుస్తకాల అడ్వాన్సులు	13-11-0
5 వ ప్రకృతి శిక్షాశిబిరం		50-0-0	నిలువరొక్కం	133-11-6
పొలముల అదా		24-0-0		286- 4-1
		286-4-1		

కొ॥ ఆదినారాయణశర్మ
మేనేజరు.

అయ్యంకి వెంకటరమణయ్య
కార్యదర్శి.



'శరీరమాద్యం ఖలుధర్మసాధనమ్' అనునార్యోక్తి సామాన్యముగ మనకందరకును తెలిసిన విషయమే. అయినను దానియర్థపరిజ్ఞానముగాని తదనుగుణమైన అనుష్ఠానముగాని యిప్పటివారి కున్నవని వారి తేజోహీనమైనట్టియు బలహీనమైనట్టియు శరీరములను జూచినయెడల చెప్పుటకు సాధ్యముకాదు. శరీరమున నాయుఃపూర్తి నెదురుచూచుచు కడచినదినముల పరిగణించుచుండు అస్థిమాంసముల మూటగాదనుట ననేక ఋషివాక్యముల సహాయముచే స్థాపించి చెప్పవచ్చును. ఏయుపనిషత్తు 'సత్యంశరణం గచ్ఛామి' అని చెప్పుచున్నదో ఆయుపనిషత్తే 'సత్వం శరణంగచ్ఛామి'అనియు చాటుచున్నది. ఇంతమాత్రమేగాదు. "నాయమాత్మా బలహీనేనలభ్యః. ఉద్ధరే దాత్మనాత్మానామ్" ముక్తి బలహీనునకు సాధ్యముకాదనియు అందుచే పురుషుడు స్వప్రయత్నముచేతనే వృద్ధికిరావలయుననియుననంతశక్తులఘనమూర్తి యగుశ్రీకృష్ణుడు అర్జునునకు గీతమూలముగా ఉపదేశము నిచ్చియున్నాడు. ఇవి నిస్సారములు గావుగదా! ఎందుకిట్లైయుండవచ్చును? హిందూజీవనమునందుపాసనలేదు. ఉపాసనయనగా సాన్నిధ్యము. శరీరము మనస్సు యీరెంటితో సమీపించుటకే యుపాసనయందురు. ఈ రెంటియథార్థమును నెరవేర్చునదియే ఆర్యధర్మము. ఇట్టి యుద్దేశ్యములనుబూర్తిచేయుటకై యేర్పరచియుండుసాధనలలో ప్రాణాయామ మొక యుత్తమోత్తమోపాసనమైయున్నది. దీనిని సాధించి ఫలితమును పొందవలయునని కోరికగలవారలు తెల్లవారుజామున పడకనుండి లేచుట, మలాదులను విసర్జించుట, దంతధావనముచేయుట, స్నాన సంధ్యాజప ఆసన సూర్యనమస్కారములు చేయుట, సాత్వికాహారమును భుజించుట, ఇట్టి అభ్యాసములతోగూడిన మంత్రధ్యానయోగ బలముచే మనోవికాసమును గల్పించుచు పోవుచుండు మార్గము లభించినట్లైనవృక్షము పుష్టమై పుష్పము వికసించి తనలోవుండుశక్తిని బయలు పర్చుననుటలో సంశయముండదు. అందుకుగాను ముందు చెప్పబోవు పురాతన సాంప్రదాయమందున్న పరాక్రమధర్మమును కనిపెట్టి ప్రకృతి బద్ధులైయున్న మనకొరకై పెద్దలు యుద్ఘోషించుచున్నారు.

"శ్లో॥ ధర్మార్థ కామమోక్షాణాం శరీరంసాధనం యుతః" ధర్మముఅర్థముకామము మోక్షములనెడు సాధనచతుష్టయములు సంపాదించుకొరకు శరీరమే సాధనముగానున్నది. అట్టిశరీరము ఆరోగ్యముగానుండినగాని పైచెప్పిన సాధనచతుష్టయమును సాధింప వీలులేదు. అట్టి యారోగ్యమునకు వ్యాధులు శత్రువులుగానున్నవి. అట్టి శత్రుస్వరూపములుగానుండు వ్యాధుల నుపశమింపజేసి శరీరము నారోగ్యముగా నుండునట్లు చేయుటకు చికిత్సకుడు గావలయును. ఆచికిత్సకుడు ఆరోగ్యసిద్ధాంతములను యోగసిద్ధాంతములందు చెప్పబడ్డ ఆసనములు షట్క్రియలు సూర్యనమస్కార సదాచారములు మొదలగు సిద్ధాంతములనన్నింటిని బాగుగనెరిగియుండిననే తప్ప యేవో సామాన్యగ్రంథములనుజూచి మిడి మిడి

జ్ఞానముతో చికిత్సకు ప్రారంభించినను ప్రయోజనము లేదు.

పై నుదహరించిన చతుర్విధ పురుషార్థములలో అర్థము కామము రెండున్ను విశేషించి ఇహలోక సౌఖ్యములుగా నున్నందున బహుజనుల కిష్టమగుచున్నవి. స్రక్చందనాది భోగములను ధ్యానింపుచుండెడి చిత్తము, జ్ఞానమార్గమునకు త్రిప్పుట కెవ్వనికి శక్యముగాదు. అట్టిమనస్సును అభ్యాసకౌశలముచేతను, మదగజమువలె కాల క్రమముచేత వశ్యముగా జేయ వ ల యు ను. మొ ద టి కా మ భో గా ర్థ మై తన్మయుడైన పిమ్మట వైరాగ్యముగలిగి జ్ఞానమయుడు గావలయును. ఆత్మ మనస్సుతోనున్ను, మన స్సిందిృయములతోనున్ను, నేత్రములు మొదలగు ఇంద్రియములు స్వార్థములయిన రూపాదులతోనున్ను శీఘ్రముగా న క్తక్రమముచేత సంబంధించును. తత్తదింద్రియములద్వారా పత్రికృతిసంబంధమైన సకలపదార్థముల ననుసరించి సంబంధము కలిగియుండునుగాన మనస్సునకు అప్రాప్యము లేదు. మనస్సు యెచటికి నడచునో తద్వారా ఆత్మయున్ను అచటికే చేరును. శరీరమందలి హృదయప్రవేశగతమైన అతిసూక్ష్మమగు ఆత్మ నిశ్చలమైన మనస్సుచేతను ననంతయోగాభ్యాసమువల్లను గ్రహించతగినది. ఎవ రేపదార్థమును చింతించెదరో వారు తన్మయత్వమును పొందుదురు. శృంగారావస్థయందు ఉత్పన్నమైన రాగముచేతను బాహ్యాభ్యంతర భోగాది విషయానందజన్యరససేవనము యెట్టిదన స్వర్ణముయొక్క వర్ణాతిశయమును దెలియుటకొరకు ముందుగా గీటిరాతిపైని గీటు పెట్టి ప రీ క్షిం చుట వంటిది గాన ధర్మావిరుద్ధమైన బ్రహ్మరసానుభవమునందు పిమ్మట ప్రవర్తించుచున్నారు. అటుపైని యానంద స్వరూపమైన బ్రహ్మముయొక్క సాక్షాత్కారము చేతను ధన్యుడనైతినను భావనాపూర్వకముగా శాశ్వితమైన బ్రహ్మానంద స్వాదన సౌఖ్యమును బొందుచున్నారు. ఆహా! సృష్టిలో నెంతో యపారమైన సౌందర్యము నిండియున్నది. దీని ననుభవించుటకు దగినట్లు మన శరీరమును ఆరోగ్యముగాను మనస్సును నిర్మలముగాను బుద్ధిని స్థిరముగా నుండునట్లును తయారుజేసి, జీవాత్మను పరమాత్మను ఏకీభవించునట్లుగా తయారు చేసుకొనవలయును. అట్టి దానికే యోగమని పేరు. ఇట్టి యోగమును సాత్వికాహారముచేతను, షట్క్రియలచేతను, యోగాసనములచేతను, సూర్యనమస్కారములచేతను, ప్రాణాయామముచేతను, సదాచారముచేతను, సాధన చతుష్టయము చేతను సాధించవలెను. ఆరోగ్యముచే శరీరమును, సత్సంకల్పములచేత మ న స్సు ను, ఆత్మోపాసనచేత జీవస్వరూపమును సిద్ధము చే సు కొ న్న యె డ ల సృష్టిలో స్వాభావికముగ తనంతట నిండియుండు సుఖ సంతోషములు తమంతటతామే లభించుచుండును. సచ్చిదానంద స్వరూపమైన యాత్మయే సుఖస్వరూపమై యంతట నిండియుండును గాన దాని పొందుట కేమాత్రము ప్రయత్నమక్కరయుండదు. గాని దానికుండు కామక్రోధ లోభ మద మాత్సర్యములవలన గలుగు నభ్యంతరములను దూరీకరించుట మాత్రమే దానికై చేయు ప్రయత్నమైయుండును. తగినట్లు సంస్కరించుటచేత నేలాటి వస్తువయినను తేజోవంతమై యుపయోగార్హమగుట సర్వానుభవసిద్ధము. అట్లనే మన శరీరము సహితము పుట్టుకతో సామాన్యమై తోచుచుండినను పురుషప్రయత్నముచేత నెంతో కార్యదక్షమగునట్లు మనశరీరమును సిద్ధపరుచుకొనవచ్చును. ఇందుకు దగియుండు సదుపాయ

ములు పెక్కులున్నప్పటికి శోధనక్రియ లనదగిన పంచకర్మలున్ను తత్సంబంధమగు షట్క్రియలున్ను ప్రధానమైనవి. పిపీలికాది బ్రహ్మపర్యంతము నిండియున్న అబంత్యానంతాది వివిధశక్తి దయానముద్రుడై పరమేశ్వరుడు జ్ఞానజ్యోతి స్వరూపుడై మనకు కావలసియుండు సమస్త క్తులను సులభముగా గ్రహించుట కనుకూలించునట్లు నిర్మించబడియుండు సూర్యభగవానుని రూపమున మనకు ప్రత్యక్షముగ గనపడుచుండెను. ఇత డప్రార్థితముగ తనలోని సర్వశక్తులను దగిన ట్లందరికినిచ్చుచుండు స్వభావము గలవాడైనను పయత్న విశేషముచేత దేనినైన నెంత యధికముగనైన మనము శక్తికొలదిని సంపాదించుకొనవలెను. ఇట్లు దైవిక శక్తులలో మనకుగల బాధ్యతహక్కును విచారదృష్టిచే గని పెట్టి నియమప్రకారము బంధత్రయములతో గూడిన ఓం అను సబీజము నుచ్చరించుచు ప్రాణాయామము ననుష్టించువారలకు వారివారి ప్రయత్నానుగుణములైన ఫలితములకు బాత్రులగుదురనుటలో నేలాటి యాశ్చర్యముండదు.

"అమంత్రమక్షరంనాస్తి, నాస్తిమూలమనౌషధం
అయోగ్యఃపురుషోనాస్తి యోజక స్తత్రదుర్లభః"

అనునట్లు మన కీశ్వరుం డిచ్చియుండు వస్తువుల వినియోగ క్రమమును గుర్తించలేక యనేకములైన తొందర్లకు లోబడుచున్నాము గావున ధర్మము మొదలగు పురుషార్థములను సాధించుటకు శరీరము ప్రధానోపకరణము. శరీరారోగ్యమును నిర్లక్ష్యముచేసి గొప్ప విద్వాంసుడు గావలయుననిగాని ధనవంతుడుగావలయుననిగాని సంతానవంతుడు గావలయుననిగాని చివరకు మోక్షమును బడయవలయుననిగాని కోరినను నది దుర్లభమును వ్యర్థప్రయత్నమును కాగలదు.

శ్లో॥ సర్వమన్యం పరిత్యజ్య, శరీరమనుపాలయేత్
తదభావేహి భావానాం సర్వాభావశ్శరీరిణాం।
నగరీ నగరస్యేవ —? రథస్యేవ రథీసదా
స్వశరీరస్యమేధావీ కృత్యాస్వేవహితోభవేత్॥

హితమభ్యసతః పుంసో నాకాలేకాలదృష్టినా,
సంజాయతే పరామర్శోబలోత్సాహేంద్రియాయుషం॥

అనునట్లు మనుజులు సర్వకార్యముల నొకమూలవైచి మొదట శరీరమును గాపాడుకొనవలయును. ఆట్లుగాక శరీరరక్షణంబు నుపేక్షజేసిరేని మానవుల శుభాశుభదైవిక కార్యములన్నియు నశించును. గాన నగరాధిపతి నగరమును రథికుడు రథమును గాపాడుచందంబున వివేకియగువాడు శరీరసంరక్షణ విషయమందు మిగుల జాగ్రత్త గలిగియుండవలెను. ఇటుల శరీరసంరక్షణ చేయుచుండువానికి అకాలమృత్యువు గలుగకుండుటయేగాక బలము ఉత్సాహము ఇంద్రియముల ప్రకాశము ఆయుర్వృద్ధి జెందును. ఇటుల శరీరారోగ్యవిధుల ననుసరించి నడుచుకొనక జిహ్వేంద్రియ చాపల్యమునకు లోబడినమజులకు అనారోగ్యము, ఆయుక్షీణము, సంప్రాప్తమగును.

"అనారోగ్యమనాయుష్య మస్వర్గం చాతిభోజనం
అపుణ్యం లోకవిద్విష్టంతస్మాత్ తత్పరివర్జయేత్॥"

అనారోగ్యమగునవిగాని ఆరోగ్యమగునవిగాని అతిభోజనము మనుజులకు రోగమును గలిగించును. ఆయుస్సును నశింపజేయును. స్వర్గమునకు బోనీయక నిలుపుజేయును. పుణ్యమును పాడు చేయును, లోకనిందితముగా నున్నది గావున బ్రహ్మమార్గప్రవర్తకుడు అనారోగ్యమును విడువవలయును. గనుక మనము ముఖ్యముగా ఆరోగ్యవిధుల ననుసరించవలయును.

దేశకాల దేహప్రకృతి మొదలగువానికి విరుద్ధ

ముగ నుపయోగింపబడిన ఆహారవిహార ఆచార ములచేత వాతపిత్త కఫములు అమాశయమును పొంది జఠరాగ్నిని వెలుపలికి ద్రోసి రసధాతువుతో జేరినవగుచు - జ్వరాది సమస్తరోగములు గలుగజేయును. ఆకారణముచేత, మానవులకు నహితాహార విహారంబులచే సమానస్థితి నుండు వాతపిత్త కఫంబులు వికృతిజెంది వివిధరోగంబుల నుత్పాదించును. అట్టి రోగంబుల నిర్మూలము జేయుటకు మందుల మూలముననగాక శోధన చికిత్స శమనచికిత్స అను రెండును ప్రధానములు. శోధనమనగా దోషములను పోగొట్టునది. శమనమనగా దోషములను శమింపజేయునది. ఈ రెంటిలో "యేతత్సంశోధనై సిద్ధాః న తేషాంపునరుద్భవః" వమనవిరేచనాది శోధనక్రియలచే శోధింపబడిన వ్యాధులు - మరల నుత్పన్నంబులు కావు - కావున శోధనచికిత్సయే శ్రేష్టము. ఇట్టి చికిత్సలు ఆయుర్వేదమున వమనకర్మ, రేచన కర్మ, నస్యకర్మ, మర్దనకర్మ, స్వేదకర్మములని అయిదువిధములుగానున్నవి. యోగశాస్త్రమున ధౌతి, వస్తి, నౌలి, నేతి, కపాలభాతి, త్రాటకములని ఆరుకర్మములను చెప్పబడియున్నవి. వమనకర్మకు నాల్గు వ్రేళ్లవెడల్పు, 20 మూరలపొడుగు గల గుడ్డను నీటిలో తడిపి నోటిగుండ గుడ్డ యొక్క కొనను మెల్లమెల్లగా మ్రింగుచు వెలికి దీయుచు శ్లేష్మమును బహిర్గతము చేయుసాధనమున్ను, రేచనకర్మకుచిటికినవ్రేలులావుగలదియు అంతియే రంధ్రముగలదియు నారంగుళముల పొడవుగలదిగానుండునట్లు తగరము తో గాని వెదురుతోగాని తయారుచేసి ఆసనములోజొనిపి బోడులోతునీళ్లలోనుండి మధ్యమోత్తర దక్షిణ నౌలిక్రియలచే నీటిని మలాశయమునకు వచ్చునట్లు ప్రయత్నముచేలాగి కడుపును ఝాడించి నీటిని బయటకువదులుటను చేయుచు మలమును బహిర్గతమును చేయుసాధనమున్ను, మర్దనకర్మకు పొట్టను వెన్నెముకకు అంటులాగున కడుపును నొక్కిచేయుటచే నాభియందుండు కూర్మచక్రము న కూర్ధ్వాధ తిర్యగ్భాగములయందుండు 72000 డబ్బై రెండు వేలనాడులకు పొత్తునుగలిగించి అచ్చటనుండు సమస్తరక్తనాడులకు మర్దన గలిగించి, సమస్తనాడులయందలి దోషములు బోవు సాధనమున్ను, నస్య కర్మకు మూరెడు పొడవుగలదియు ముడుతలు వగయిరా లేకుండునదియు యెలుకతోకవలె తయారుచేసి తడిపి నేయివ్రాసి ముక్కులద్వారా త్రాటి నెక్కించి నోటివెంబడితీయుచు శిరోగతశ్లేష్మమును బహిర్గతముచేయు సాధనమున్నూ, స్వేదకర్మకు కుడి ముక్కుగుండా వాయువును పీల్చి యెడమముక్కుద్వారా వదలి మరల యెడమముక్కుద్వారా గాలిపీల్చి కుడిముక్కుద్వారా వదలుటయు యిట్లు పలుమారుచేసిన శరీరమంతయు నిండియుండు రోమకూపములద్వారా చెమటను బహిర్గతముచేయు సాధనమున్నూ, త్రాటకకర్మ మన నాసికాగ్రమందుగాని భ్రూమధ్యమందుగాని దృష్టినినిల్చిమనస్సు నేకాగ్రముచేయుసాధనమున్ను చెప్పియున్నారు. ఇట్లు క్రమాగతములగు వస్త్యాదికర్మలచేచేయు శోధనచికిత్సలయొక్క పరిజ్ఞానము కేవల వైద్యులచే రోగనిర్మూల విషయమై యుపయోగింప బడుటయేగాక యీ శోధన చికిత్సలను ఆరోగ్యాభివృద్ధి రోగనాశనము, చిత్తస్థైర్యము, భూతదయ, జ్ఞానాభివృద్ధి, ఆయుర్వృద్ధిగలిగిన చతుర్విధ పురుషార్థములకు మూలభూతమైన శరీరమును ఆరోగ్యముగా నుంచుకొనుటకు, మన పూర్వపురుషులగు, చరక వాగ్భట భావమిశ్రాదులగు వైద్యపుంగవులును, పతంజలి ఘేరండ ఘోరక్షమత్స్యేంద్రనాథులు మొదలగు జ్ఞానపుంగవులును తమ

తమ గ్రంథములయందు, ప్రాధాన్యముగ జెప్పి యున్నారు. పై శోధన చికిత్సల కింత ప్రాధాన్య మిచ్చుటచేతనే పరంపరాభివృద్ధిగ నభివృద్ధికి వచ్చియున్నవని తెలియవచ్చుచున్నవి. ఇట్లు వేదకాలమునుండి భావమిశ్రిల కాలమువరకు, శుక్ల పక్ష చంద్రునివలె నభివృద్ధిగాంచియు, కాలక్రమమున నశించినవనుకొను కాలమన దగిన యిక్కాలమునకూడా పాశ్చాత్య వైద్య పుంగవులచేత ఎనిమా యిరిగేటర్లను పదములచే, నుపయోగించుచు వస్త్రాది కర్మలనే స్త్రీ పురు షాదుల కుపయోగించుచు ననేక వ్యాధులను కుదుర్చుచున్నట్లు మనము చూచుచేయున్నాము గాన ప్రియమైన ఆత్మమిత్రులకు తెలియజేయు మనవి యేమనగ మనము ప్రతిసంవత్సరము పల్లెలలోనో, పట్టణముల యందునో, తోట లందునో, అడవులయందునో, కొండ గుహాలం దునో, సంఘముల క్రిందజేరి ఆ చుట్టుపట్లనున్న కాయలు, ఫలములు, గింజలు, ఆకులు, యితర జీవజంతువులకు తినుటకు లేకుండా చేయుచు మనముకూడా యితర జంతువులలాగున భుజించి శరీరములను పెంచి ఆత్మశక్తిని సంపాదించు కొనక వృధా కాలయాపన చేయుటకుగాదు గనుకను మన మేకార్యము జేసినను భుక్తి ముక్తి అను రెండు కార్యములు జరుగవలయును గనుకను మనమందరముగూడి స్వస్థవృత్తము నవలంబించుట షట్క్రియలు చేయుట యోగాసనములనువేయుట సూర్య నమస్కార ములు చేయుట ప్రాణాయామముచేయుట పక్వాహారమైనను అపక్వాహారమైనను ద్వేష భావములేక సాత్వికాహారమునే భుజించుట మొదలగు కార్యములు యధావిధిగా జరుపబడిన ఆత్మశక్తిని సంపాదించి మనసాటి సోదరసోదరీ మణులను తయారుచేసి ప్రపంచకమున కుపకా రము జరిగి నప్పుడే మనము ధన్యులము కాగలము గాని లేనియెడల మనసంఘమునకు దేశమునకును అనర్థము తెచ్చినవారమగుదుము. పై విధుల ననుసరించుచు ప్రాణాయామమును జేసినయెడల నిర్మలమగు తేజశ్శక్తిని సంపాదించి దేశమునకును ప్రజలకును మంచి ఉపకారమును జేసినవారమగు దుము, గాన ప్రాణాయామవిధిని దానివల్ల నివారించు వ్యాధులను క్లుప్తముగా వివరించెదను. ఇట్టి యోగమును చైత్ర, వైశాఖ మాసముల యందును ఆశ్వీయుజ, కార్తీక మాసములయం దును సూర్యోదయ కాలమునకు పూర్వము బ్రాహ్మముహూర్తమనగా తెల్లవారుఝామున నాలుగుఘంటలకు నిద్రనుండిలేచి నిత్యకర్మలను తీర్చుకొని సుస్నాతుడై అయిదుగంటలకున్ను అర్ధరాత్రియందును నిశ్శబ్దకాలమందును యోగ మును ప్రారంభించవలయును. ఇట్లుప్రారంభించి యోగమును సాధకుడు ఉదయము, సాయంకా లము, అర్ధరాత్రియందును ప్రారంభించినయెడల నిర్విఘ్నముగ కొనసాగును. దీని నభ్యసించుటకు ప్రత్యేకించి ఏకాంతగృహ ముండవలెను. ఇట్టి యోగము నాల్గువిధములు. (1) రేచకము, (2) పూరకము, (3) కుంభకము, (4) కేవల కుంభకము. రేచకమనగా మన హృదయములో నిలవయున్న వాయువును బయటకు విడుచుట, పూరకమనగా బయటవున్న నిర్మలమైన వాయు వును లోపలకుపీల్చుట, కుంభకమనగా మనము బాహ్యమునుండి గ్రహించిన వాయువును లోపల అనగా నాభిస్థానమందుగాని హృదయస్థానమందు గాని కంఠస్థానమందుగాని నిల్పుట, కేవల కుం భకమనగా లోపలనున్న వాయువును ఉన్నట్టుగా బంధించుట. ఇవియే ప్రాణాయామమునకు చేయ దగిన మార్గములు. లోపలనున్న బొగ్గుపులుసు గాలిని వదలినపిమ్మట మూలాబంధమును వేసి

బాహ్యమునయున్న పరిశుభ్రవాయువును అయిదు నిమిషముల కాలమున లోపలికిపీల్చుట. అట్లు పీల్చిన వాయువును అయిదునిమిషములకాలము పైనచెప్పిన స్థానములయందు కుంభ జాలంధర బంధముచే కంఠమునుమూయుట. అటుపిమ్మట ఉడ్యాణబంధ ముచే కుంభించిన వాయువును వెలపలకు మెల్ల మెల్లగావదలుట చేయవలయును. కేవల కుంభక మునకు రేచకపూరకము లక్కరలేకుండా లోపల నున్న వాయువును అయిదుశకండ్లకాలము నిలుపు టలు చేయవలయును. ఇది ప్రారంభదశ. ఈ ప్రాణాయామము చేయునప్పుడు వెన్నెముకను వంచకుండా ఏకలయినుగా నుంచవలయును. సిద్ధాసనమునుగాని పద్మాసనమునుగాని వేయ వలెను. ఈ ప్రకారం మాసమురోజులు అయినతరువాత మరల ప్రారంభములో అయిదు శకండ్లకాలములో ఓంకారమునుగాని వారివారి యొక్క ఉపాసనా దేవతామంత్రమునుగాని జపించుచు వాయువును లోపలకు పీల్చుట, పీల్చిన వాయువును యిరువదిశకండ్లకాలము కుంభిం చుట, అట్లు కుంభించినవాయువును పదిశకండ్ల కాలములో అపానవాయువును వదలుట చేయవల యును. ఇట్లు నెలకొకసారి తనశక్తికొలదిశకండ్లను హెచ్చుచేయవలయును. అనగా యెన్నిశకండ్ల కాలము ప్రాణవాయువును పీల్చుదురోఅంతకు నాల్గురెట్లు కాలము వాయువును బంధించుట, అట్లు బంధించిన వాయువులో సగముకాలమున లోపలనున్న వాయువు వదలుట చేయవలయును. ఇట్లుచేయుట ప్రాణాయామమగును. ఈవాయు వునుపీల్చుట, బంధించుట, వదలుట అంకెలు కన్నను శకండ్లకన్నను బీజములుచ్చరించుట సహస్రగుణాధికము. మరియు బంధత్రియముల తోను నియమములతోనువుండవలెను. శుక్లపక్ష పాడ్యమిరోజున యెడమముక్కుతో వాయువును పీల్చి బిగించి కుడిముక్కుతో వదలవలయును. మరల కుడిముక్కుతో వాయువునుపీల్చి బిగించి యెడమముక్కుతో వదలవలయును. ఇట్లు మూడేసిరోజులకు స్వరము సూర్యోదయమునకు కుడియెడమలకు మారుచుండును. మరల కృష్ణ పక్షపాడ్యమిరోజు సూర్యోదయమునకుడిముక్కుకు శ్వాసవచ్చును. ఈ ప్రకారము శుక్లపక్ష ములోయెడమముక్కుగుండా సూర్యోదయమున స్వరముచేరుటచే చంద్రస్వరమనియు, కృష్ణపక్ష ములో కుడిముక్కుగుండా స్వరమువచ్చుటచే సూర్యస్వరమనియు మనపూర్వులు కుడియడమ లకు సూర్యచంద్రస్వరముల నాడులనియు సూ ర్యస్వరమునకు ఇడానాడియనియు, చంద్రస్వర మునకు పింగళనాడియనియు పేరుపెట్టిరి. స్వర విషయమై చాల విషయములుండుటచే గ్రంథ విస్తరభీతిచే వదలివేయబడెను. బంధత్రియము లనగా, మూలబంధఉడ్యాణబంధజాలంధరబంధ ములని మూడువిధములు. మూలబంధమనగా కుడికాలుగాని యెడమకాలుగాని వృషణముల కును మలకోశమునకును మధ్యభాగమును నొక్కి వుంచుట. ఉడ్యానబంధమనగా నాభిస్థానమును వెన్నెముకకు అంటులాగున నొక్కుట. జాలంధర బంధమనగా కంఠమును బిగించుట. ఇవిబంధత్ర యములు. లోపలికి పీల్చినవాయువు గుదద్వార ముగుండా పోకుండునట్లు నిలుపుటకును ఉడ్యాణ బంధమున లోపలకుంభించినవాయువు నిలవ వుండకుండా కడుపును వెన్నెముకకు అంటు లాగున నొక్కి లోపలివాయువు ఏమాత్రము మిగలకుండా బహిర్గతముచేయుటకును జాలంధర బంధమున లోపలనున్న వాయువును ముక్కుల ద్వారాగాని నోటిద్వారాగాని బహిర్గతము గాకుండా కంఠమును బిగించుటకును ఉపయో గము. ఇవియే బంధత్రియములు. ఇట్లు

ప్రాణాయామము విధిగా చేయబడవలయు ననియు, దీనియొక్క యుపయోగము విధిగా తెలిసికొనవలయుననియు, పెద్దలగు అనుభవజ్ఞులచే చెప్పబడినది. దీనివల్ల కలుగు సుగుణము లెవ్వియన శ్వాసను పూరించి స్తంభింపచేయగా శ్వాసకోశములుబ్బి హృదయకోశము చెంతనుండు మాంసఖండమాతట్టి యా తాకుడుచే జీర్ణకోశమునంటి పేగులను చలింపచేసి మూలాధారమునకుపోయి మూలబంధముచే గుదస్థానమును బిగించుటచేత ప్రవాహమువలె వెనుకకు తిరిగి పైకుబుకును. అప్పుడు ఒక విధమైన దడగలిగి సాధకునియొక్క శరీరమంతయు చమట పుట్టును. ఆ చమటను శరీరమునందు తైలమువలె మర్దన చేయవలెను. అట్లు మర్దనచేయక, విసనకర్రతో విసురుటగాని, వస్త్రముతో తుడుచుటగాని, చేసిన యడల సాధకునికి శరీర పాటవము తగ్గుటయేగాక నీరసపెట్టును. అందుచే ఆ చెమటను శరీరమున నినుకుటకు మర్దన చేయవలయును. దీనిచే మూలాధారము నందున్న మాలిన్యములు దగ్ధములగును. అందువలన శూక, లింగ, యోని రోగములు నివారణమగును. పిమ్మట నా శ్వాస తరంగము పొత్తికడుపున నున్న స్వాధిష్ఠాన చక్రముననున్న నాడీచక్రమును సంస్కరించును. అందుచే నచ్చట వాయుచలనముచే నగ్నిపుట్టి యచ్చట దోషములను బోకార్చును. దానిచే గ్రహణ్యాతిసారములు మొదలగు రోగముల బోకార్చును. ఆపైన వాయుభంగము నాభియందలి మణి పూరక చక్రమును స్పృశించి యం దగ్ని పుట్టించును. దానిచే పిత్తరోగములును అజీర్ణ రోగములును హరించును. తరువాత నావాయుకెరటము, హృదయ కమలమునచేరి, యచ్చట వేడిమి కలిగించి, విశుద్ధ చక్రమందలి, తేజస్సును ప్రజ్వలింపచేయును. దానిచే శ్వాస కాసాది రోగములు నివారించును; రక్తము శుభ్రంబై దేహమంతట వ్యాపించి నిరుపమగు శుక్ల ముత్పాదించును; నాభిస్థానము హృదయ స్థానము పరిశుద్ధమైన దగుటచే హృదయజీర్ణాశయములయందు గలుగు సమస్తరోగములు నశించి మనస్సునకు స్థిరత్వమును యింద్రియములకు స్వచ్ఛమైన తేజస్సును, నిర్మలమైన బుద్ధిని, సదసద్వివేకమును కలిగించును. తరువాత నమ్మారుత తరంగము ఊర్ధ్వగతంబై అనాహతమందు ప్రవేశించిన తోడనే సాధకునకు నీచకర్మలయందు విముఖత్వమును, సత్కర్మలయందు ప్రవేశమును కల్గించి చిత్తశాంతిని వృద్ధిచేయుటయేగాక గుండెలు, బాహుమూలములు, జబ్బలు, చేతులు, ప్రక్కటెముకలు, పార్శ్వములు, వీపు, వీనియందలి దోషములను పోగొట్టి యందలి రోగముల నపహరించును. అటుపైని నాయనల మాజ్ఞాచక్రమున ప్రవేశించి కంఠమందలి దోషముల నణచి స్వరమును చక్కచేసి మెడనరములను బ్రహ్మదండిని దృఢపరచును అందువలన బ్రహ్మదండి మొదలు నాసాగ్రము నేకరీతిని సమరేఖగా నునిచి కూర్చుండుటకు సమర్థులనుచేయును. ఇందువలన దశ విధముద్రలను వివిధయోగములను పట్టుటకు శక్తిగల్గును. శక్తి కల్గుటయేగాక బ్రహ్మదండి ననుసరించియున్న సమస్తవ్యాధులు నశించి పోవును. చిట్టచివర కాయనల ప్రవాహము భ్రూమధ్యమునందలి ఆజ్ఞాచక్రమునను ప్రవేశించియం దగ్ని ప్రజ్వలింపచేసి మనుజునకు నేత్ర జిహ్వా నాస శ్రోత్ర శిరములయందలిదోషముల నిర్మూలము చేసి వానికి దారుఢ్యమునిచ్చి పరిశుద్ధమైన దృష్టియు ప్రతిభయు శమదమాది సంపత్తియు కల్గించి బ్రహ్మవర్చస్సు కల్గించును.

అనంతర మా వాయుతరంగము సహస్రారచక్రమున ప్రవేశించి మెదడునందలి సమస్తరోగములును హరింపచేసి నిర్మలత్వమును ఆత్మశక్తిని తేజశ్శక్తిని కల్గించును. నిత్యము ఇందువలన దూరదృష్టి దూరశ్రవణాది సిద్ధులుగలవాడగుటకు సాధనము కల్గును. ప్రాణాయామమువలన నిట్టి దేహసౌఖ్యమును మనోనిశ్చలమును కలుగుననుటకు ఏమాత్రము సందేహింపనక్కరలేదు. నిత్యము నిట్టి ప్రాణాయామము నభ్యసించుచు ఆత్మశక్తిని సంపాదించి దేశమునకును ప్రజలకును తన శక్తికొలది సహాకారముచేయుచు యిహపర సౌఖ్యముల రెంటిని పొందవలయునేగాని యీ యోగవిద్యలను గారడివిద్యలక్రింద నుపయోగించి భ్రష్టుడగుటకు గాదుగాన ఆసనముల మూలమునను సూర్యనమస్కారముల మూలమునను షట్క్రియల మూలమునను సాధకునియొక్క సమస్తరోగములను హరింపచేసుకొని ప్రాణాయామమువలన కల్గిన మనః పరిశ్రమముల వలన దేహబుద్ధులకు బలము క్రమక్రమముగా కలుగునటుల ఆత్మబలమును సంపాదించిన దాని యనుభవమును ఆనందమును ఎవరిమట్టుకు వారు అనుభవించవలసినదేగాని చెప్పుటకును వ్రాయుటకును శక్యమగు కార్యముగాదు. గ్రంథ విస్తరభీతిచే వ్యాసమును ముగించుచున్నాను. ఇక రానున్న వ్యాసములో క్లుప్తముగా అభ్యాస విషయములు చెప్పబడియున్నవి. అనుభవయుక్తముగా జూచినచో నవి ప్రతివానికిని తప్పక గోచరించును. మరియు నిరపాయకరమైన యానంద మొసగుచున్న యీ మహాయోగమును విడిచిపెట్టి అనారోగ్యకరములగు ఆహారవిహారాదులనే పాటించక ఆరోగ్యకమును, రోగహారమును, బలమును, జ్ఞానమును యిచ్చునట్టు ఆహార విహార ఆచారములను ఆచరణకుదెచ్చి శక్తిచాలనము, లంబికాయోగము, దశవిధముద్రలు దశవిధ కుంభకములును, బంధత్రయములు మొదలగు సాధనములను గురుముఖముగా దెలసికొని ఆరోగ్యభాగ్యముల బడయుదురని నాకోరిక.

ఇట్లు సజ్జనవిధేయుడు,
ఆయుర్వేదోపాధ్యాయుడున్ను, సాధితలంబకారి
యోగసాధకుడున్ను అగు,
యోగవిద్వాన్ భాగవతుల రామమూర్తి,
వేట్లపాలెం, సామర్లకోటపోస్టు.



నీ దేశస్థితి

ఈ చరిత్రాత్మకమైన యిరువదవ శతాబ్దమున పెక్కుమార్పులు మన కనులయెదుట చూచుచున్నాము. రాజకీయ, ఆర్థిక, సాంఘిక, మత, ఆరోగ్యవిషయకములగు మార్పులు అనేకములు కలుగుచున్నవి. ప్రస్తుత పరిస్థితులయందు మన హిందూ దేశమందుదరిద్రము పనిలేనితనమువిజృంభించుచు అనేకులను బీభత్సుల చేయుచున్నవి. అనారోగ్యము ప్రబలుచున్నది. శారీరక మానసిక దార్ఢ్యము తగ్గి జాతీయక్షీణత కలుగుచున్నది. ఏది యెట్లున్నను దీర్ఘాయువును పొందుటయు మంచి ఆరోగ్యవంతులయి యుండుటయు ప్రప్రథమములగు వాంశములు. అట్టి ఆరోగ్య భాగ్యమును కలుగుటకు కలిగినసంపదను నిలుపుకొనుటకు కొంత ఆరోగ్యజ్ఞానము ప్రతి యింటను అవసరము. అందు ముఖ్యముగా జాతిక్షీణత కలుగకుండుటకును జాతీయాభివృద్ధి కలుగుటకును ప్రతి స్త్రీయు, పురుషుడును గమనించి ఆచరించవలసిన విధ్యుక్తవిధులు పెక్కుగలవు. ఈ దిగువవిషయములు గమనింతురుగాక.

రోగమురాకుండ కాపాడుట యెట్లు

వివిధవైద్య సిద్ధాంతములు మన దేశములందు గలవు. అవియన్నియును రోగమువచ్చినప్పుడు చికిత్సను చేయుభాగముగాక రోగముల వాతబడకుండ రోగములను నిరోధించు మార్గములను వెయ్యినోళ్ళ ఘోషించుచున్నవి. మన దురదృష్టవశమున అట్టిమార్గములను చెప్పుమని ఘన వైద్యులనుగాని ఆరోగ్యశాస్త్రవేత్తలను గాని వ్యథపెట్టమైతిమి; కోరమైతిమి. ప్రతి యింటను వ్యాధిరాకుండ కాపాడు పద్ధతిమీద వైద్యునకు వేతనమునిచ్చు పద్ధతి నెలకొల్పవలయును. ఈ పద్ధతియే చైనా దేశమందున్నది. వైద్యునియొక్క ఔషధములతో మాకేమియు నిమిత్తములేదు. ఇంట్లోనుండు ప్రతిబంధకములను తీసివేయు మార్గములను చూపించి ఆరోగ్యము నిచ్చుటకు తగిన అవకాశములను కల్పించుట గృహయజమానునిమీదను ఆగృహవైద్యునిమీదనున్నది. ఇల్లుకట్టుపద్ధతులు ఆహారము నుపయోగించు పద్ధతి గృహచర్య అట్టివైద్యునియొక్క సలహాతో జరుగును. నూరుసంవత్సరములు జీవించినవారు వారివారిపద్ధతులను ఇతరులకు చెప్పవలయును. ఇన్సూరెన్సుకంపెనీలుకూడ దీర్ఘాయువును వృద్ధిచేయుమార్గములను ఆలోచించవలయును. ఇది ఉభయత్ర లాభము. నూరు సంవత్సరములుపైగా ఆరోగ్యవంతులై జీవించినవారికి బహుమతులొసంగవలెను. ప్రతియింటను నూరుసంవత్సరములుపైగా జీవించువ్యక్తులుండి తీరవలయును. "నేను నూరుసంవత్సరములు జీవించగలను. నావలన నాకును ఇతరులకును ఉపయోగముగలదు." అను దృఢవిశ్వాసము ప్రధానమయినది. ఇది జీవితములో బలవత్తరమయిన కోరిక. ఇట్టికోరిక నాజన్మహక్కు అని ప్రతివారును తెలిసికొనవలయును. అటులే మన వేదశాస్త్రములు ఘోషించుచున్నవి. మతము బలపరచుచున్నది. ప్రతిదినమును ఆశీర్వచనముల వలనవినవచ్చుచున్నది. కాన ఈనాడే సంకల్పింపుము. నీసంకల్పము జయమగును.

నీ మనో విధి

దేహారోగ్యము, మనో ఆరోగ్యము ఒకదాని మీద ఒకటి ఆధారపడియున్నవి. అందు ముఖ్యముగ మనోబలము దేహబలముకన్న వేయి మడుంగులు అధికమయినది. కాన మనోబలమును గుర్తింపుము. మనోబలమునందే మానవుని గొప్పతనమున్నది. మేలును, కీడును నీవే చేయగలుగుదువు. సత్ప్రవర్తన దుష్ప్రవర్తనలు నీయందేయున్నవి. నీ సంకల్పములన్నియు నెరవేరును. నీవాలోచించుచుఆలోచనలన్నియు బహు జాగరూకుడవై గమనించుము. నీవు ఎంత మంచినయినను చేయగలుగుదువు. నీవు ఎంత మేలయినను చేయగలుగుదువు. గట్టిగా సంకల్పింపుము. బుద్ధిని దృఢపరచుకొనుము. వ్యర్థకార్యములు చేయకుము. వ్యర్థకోరికలు కోరకుము. నీ మనోబలమువలన నీవు పొందలేని పరమావధి యుండదు. ధర్మార్థకామమోక్షములకు సాధనమైన యీ దేహము నీకు ప్రసాదింపబడియున్నది. కాలము స్వల్పము. అదియును చాల విలువయినదని గుర్తింపుము. కాలము బ్రహ్మస్వరూపమని మరచిపోకుము. మంచి స్నేహితులను సంపాదింపుము. మంచి గ్రంథములు మీ స్నేహితులే. అట్టి గ్రంథములను చేకూర్పుము. పఠింపుము, అవకాశమున్నపుడు ఇతరులకు బోధించుము. ఉదయముననే లేచి నూరుసంవత్సరములుపైగా జీవింతునను మంత్రమును మనసార పఠింపుము. అట్టిశక్తిని అణువణువునకుగూడ పంపుము. నీవు సర్వదా ఆరోగ్యముగా నున్నానని నమ్ముము. అటులే జరుగును. అటులే యెట్టికష్టమయినను బహు తేలికగా దాటెదనని నమ్ముము. అటులే జరుగును. ధైర్యమే భూషణము. ఎట్టి ఆపద్దశయందును ధైర్యము విడనాడవద్దు. సర్వదా యితరులకు మేలుకోరుము. సహనశక్తిని వృద్ధిపరపుము. ఇతరులకు మేలుకలిగినప్పుడు సంతోషించుట మన ధర్మము. పరోపకార పారీణుడవగుము. నియముగలవాడవగుము. నియమమే మనలను గాపాడును. నియమమే తపస్సు. నియమమే భగవద్భక్తికి సోపానము. భగవద్భక్తుడవు కమ్ము. నీకు భయములేదు. సర్వసృష్టికర్తయయిన భగవంతుడు మనలను సదా కాపాడుచున్నాడు. ఆయనయే మనసర్వస్వమునకు కారకుడు. ఆయననే శరణుబొందుము. గాఢాంధకార నిమగ్నమయిన యీ భవిష్యత్తునందు వెలుతురు చూపునది తండ్రి భగవానుడే. ఇట్టినమ్మికయే సదా ఆరోగ్యవంతునకు ముఖ్యచిహ్నము.

నీవు ధర్మకర్తవు

ఈ ప్రపంచకమునందు మనదను వస్తువులేదు. మనచేతియందుండి మన దనుకొనువాటి కన్నిటికిని నీవు ధర్మకర్తవే యగుదువు. కాన నీకాలమునకును నీ ద్రవ్యమునకును నీ చేతియందున్న యితర వస్తువులకును అనగా (భూములు, పశువులు, విద్య, అధికారము వగైరా) నీవు జవాబు చెప్పి తీరవలెను. నీవు ప్రతిదినమును ప్రతిపై సాకును జమాఖర్చులు వ్రాసి తీరవలెను. అందులో లోపాలోపాలను గుర్తెరిగి సవరించవలెను. అట్లే యితరులచేత చేయించవలెను. నీ ఖర్చు యెప్పుడును నీ ఆదాలో ఒకవంతయి యుండవలెను. నీవు ధనవంతుడ వయినయెడల దాన ధర్మములకు తావీయవలయును. నీవు ధనవంతుడ వయినను కాకున్నను కష్టముచేసి లేక ఏపని నయినను చేసి ఉత్పత్తిచేసితీరవలయును. ఔరంగజేబంతటిచక్రవర్తి తన స్వంతఖర్చులకు టోపీలను కుట్టియో, ఖురానును తర్జుమాచేసియో జీవించెడువాడట. అటులే అనేకులు గలరు. సంపదయందు గర్వపడకుము. దరిద్రమునందు సిగ్గుచెందకుము. నీ పనిని నీవు నిర్వర్తింపుము.

ఎప్పుడును యుద్ధసైనికుడవే కాన పట్టినదానిని సాధించితీరవలయును.

5. ఆహారము

ఈ కాలమున జనసామాన్యమయిన ఆహారము చాల నిస్సారముగనున్న దని అందు ముఖ్యముగ తెల్లబియ్యమునందు పోషక పదార్థములు శూన్యములని పరిశోధనలవలన రుజువయినది. నీవు బియ్యము నుపయోగించినయెడల ముడిబియ్యము నుపయోగింపుము. ముడిపప్పుదినుసుల నుపయోగింపుము. నీటిని, గంజిని వార్చకుము. ఇది స్వల్పమయినమార్పు. అయినను దీనివలన కలుగుమేలు యింతింతని చెప్పుటకు వీలుకలుగదు. జీర్ణశక్తి మంచి స్థితియందుండుటకు దేహము నిరోగముగ నుండుటకు మనస్సు ఉత్సాహముగ నుండుటకు జీవసత్తులు, విటమినులు గలిగినటువంటిన్ని పోషక పదార్థములు గలిగినటువంటిన్ని తేలికగా జీర్ణమగు పదార్థములను ఆహారముగా వాడవలయును. కృత్రిమమగు మార్పులు చేయవద్దు. రక్తమును పరిశుభ్రత చేయుటకు చురుకుగ నుండుటకు జీవసత్తను వృద్ధిచేయుటకు ఫలరసములు, కూరలు, కాయలు, ముడివస్తువులు, మొలకెత్తిన గింజలు పచ్చిపాలు వగైరాలతో సరిపోల్పదగినవి ఏ ఔషధములును గావు. దృఢమయిన కాయము గలిగి యుండుటకు ముడిబియ్యపు అన్నము సమృద్ధిగా కూరలు, పండ్లు, మజ్జిగ వాడుము. లేనియెడల తమిద, జొన్న, గోధుమ వీటితో చేసినపదార్థములు చాలమంచివి. కూరలనువిడువరాదు. హిందూదేశమునందు బలిష్ఠ మయిన జాతులయొక్క (సిక్కులు, పంజాబీలు, మరాటీలు, రాజపుట్సు) ఆహారము యెక్కువ భాగము ముడిగోధుమలరొట్టె (చపాతీ)కూరలు పప్పుదినుసులు కొంచెము పాలు అయియున్నది. మాంసాహారము అనవసరము. పెక్కు పరిశోధనముల చేత ప్రకృతిఆహారము మంచిదని తేలినది. పంచదార, సగ్గుబియ్యం, మైదాపిండి, తెల్లబియ్యము అధికముగా వుడికినకూరలు మసాలా ద్రవ్యములు వగైరాలు పోషకరహితములే కాక వ్యాధికరములు అపకారులు అయియున్నవి గనుక వీటిని విడిచివేయవలెను. కాఫీ టీ వగైరాలకు మనకు స్థానమే లేదు. వీటియందు విషము లున్నవి. వీటిసేవవలన నరముల వ్యాధులు గలుగును. ఊరగాయలను బుద్ధిమంతు డుపయోగించడు. చింతపండును మాని నిమ్మకాయరసమును వాడుము. సకాలమునకు బంధుమిత్రసహితుడై సాత్వికాహారమును అనుభవించవలయును. ఫలములను వాడుట మరవకుడు. పిండివంటలను మాని నేతిని తగ్గించి కూరలను, పండ్లను కొబ్బరిని, ఆహారముగావాడుటను అభ్యసింపుము. అన్ని పాత్రలలోను మట్టిపాత్ర పూర్వానుభవముచే మంచిదని అందరకు తెలిసిన విషయమే.

6. ఉపవాసము

అప్పుడప్పుడు అనగా వారమునకు ఒకతూరిగాని 15 రోజులకు ఒకసారిగాని ఉపవసించుట చాల మంచిపని. దీనివలన అనేక వికారములు నశించును. చిత్తశాంతిగలుగును. దేహారోగ్యమువృద్ధియగును. విశ్రాంతి కిది దగ్గరమార్గము. ఉపవాసము మంచిదని యిప్పుడిప్పుడు అందరును బలపరుచుచున్నారు. అటుల చేయలేనిచో ఫలరసములను త్రాగి వారమునకొకతూరి యుండుట మంచిది. అటులే అపుడపుడు పిల్లలు పెద్దలు అందరును 4, 5 రోజులు ఫలములమీాదనే యుండుటమంచిది. దీనివలన రక్తము పరిశుభ్రత పొందును. యువ్వనము వృద్ధిపొందును. వృద్ధా

ప్యము దూరమగును. సందేహములేదు. ఇది అన్ని మార్గములలోను దగ్గరమార్గము.

నీ రే మం దు

ఉదయముననే అనగా సూర్యోదయమునకు ముందు చన్నీటి స్నానము నెన్నటికిని మరవకుము. నదీస్నానము శ్రేష్ఠతరము. ఇట్టిస్నానమువలన అనేకమేళ్ళుకలవు. మనశ్శాంతి తేజస్సు ఉత్సాహము గలుగును. అనేకలోపముల వలన గలుగు ఉడుకు నశించును. పిల్లలకు పసిపాపలకు కూడ చన్నీటి స్నానము తేజస్సు నిచ్చును. ఒకతొట్టిని సంపాదించి ఆతొట్టియందు చన్నీటిస్నానము చేయించుట పిల్లలకు చాల మేలు చేయును. అట్టిపిల్లలు సదాఆరోగ్యవంతులయి యుందురు. ఎట్టివ్యాధియందయినను ప్రాతఃకాలచన్నీటిస్నానమును విడువవద్దు. ఈకాలమున ఉడుకువ్యాధి స్త్రీపురుషాదులయందు ప్రబలియున్నది. స్త్రీ పురుషాదులయందు వ్యాధులు చిన్నతనమునందు కన్పట్టుచున్నవి. ఇంద్రియ నష్టము ఋతుసంబంధమైన వ్యాధులు అకాల కామ వికారము వగైరాలు గలిగి దేహములు చిన్నతనమునందే పటుత్వము తప్పుచున్నవి. చిన్నతనమునందె వ్యాధిగ్రస్తులగు పిల్లలకు వీరు తల్లిదండ్రులగుచున్నారు. అట్టి సంతానమును, వీరును రోగులసంఖ్య పెంచుచున్నారు. ఏమి ధన మున్న ప్రయోజనము? వెంటనే ప్రకృతిమార్గ వైద్యమును అవలంబింపుడు. తొట్టివైద్యమును చేయుడు. చన్నీటి స్నానమును చేయుడు. బ్రహ్మచర్యమును అభ్యసింపుము. నియమమును అభ్యసింపుము. యోగాభ్యాసము చేయుము. ఎండయును, గాలియును నీదేహమునకు తగులునట్లుచేయుము. మనస్సుకు ఉత్సాహమైన కార్యములను చేయుము.

వారమునకు ఒకతూరి ఎనిమాను చేయుము. సమస్తవ్యాధులయందును మలశోధన ముఖ్యము గాన చన్నీటి ఎనిమాను అపుడపుడు ఉపయోగింపుము. ఏవ్యాధులయందయినను ఎనిమా వాడుక మంచిపని చేయును. ఎనిమావలననే చాలా బాధనివారణ చేయనగును.

సూ ర్యు డు ప్రా ణ దా త

సూర్య భగవానుడు ఆరోగ్య భాగ్యమునకు తండ్రి. జగత్తుకు అంతకు ప్రాణదాత. మొలకలకు, ఫలములకు, కూరలకు, కాయలకు, జంతువులకు మానవులకు అనుక్షణము సత్తానిచ్చుచున్నది ఆయనశక్తియే. సూర్యోపాసన పూర్వమునుండి వచ్చుచున్నదే. సూర్యనమస్కారములు ఆరోగ్యమునకు పునాది. ఈవిధానము చాల మంచిది. దేహమునందు కలుగువ్యాధులు క్షీణ, బలహీనత, రక్తక్షయము, క్షయ, చర్మవ్యాధులు, తదితరవ్యాధులయందును సూర్యకిరణచికిత్స అద్భుతముగ పనిచేయును, చిక్కిపోవుచున్న పిల్లలను, ఆహారమున సవరించి సాయంకాలపుఎండలో 1 గంటసేపు ఉంచిన త్వరలో ఆరోగ్యవంతులగుదురు. వేయేల, లోపములన్నిటిని సవరించుటకు పెన్నిధి సాయంకాల సూర్య కిరణములు, కూరలు, కాయలు, పండ్లు వగైరాలు. ఎండకాలమునందు పెరిగిన వియితర కాలములవాటికంటె రుచిగాను పోషకకరముగను యుండును.

తెల్లని దుస్తులనే ధరింపుము. సాధ్యమయినంత తక్కువదుస్తులనే ధరింపుము. నలుపురంగు సర్వదా వర్జనీయము అశుభము. ఎరుపురంగు ఉద్రేకకరము. రక్తక్షయ వ్యాధులయందు వాతరోగులకు ఇది శ్రేష్టము. నీలిరంగు ఉడుకు. రోగులయందు చాల నపుడు ఉద్రేకము చెంది

మేలుచేయును. నారింజరంగు పసుపురంగు జీర్ణావయవములమీద మంచిపనిచేయును. జ్వరములయందు నీలిరంగును వాడుము. సర్వదా సూర్యకాంతిని సేవింపుము. వెన్నెలరాత్రులయందు ప్రశాంతమయిన చంద్రకిరణములు తగులునట్లు నిద్రింపుము. దానివలనను ఆరోగ్యము కలుగును.

వ్యాయామము

అందరకును వ్యాయామముఅవసరము. కొందరికి తమతమపనులయందు దేహకష్టము పడవలసియుండును. వీరందరును తప్పక క్రమశిక్షణగల వ్యాయామములనుచేసితీరవలయును. అట్లుచేయుటచేత దేహము ఒకపద్ధతిమీద తయారగును. కేకవచ్చినపుడు అందరు సైనికులు గావచ్చును. యోగాభ్యాసము చాలమంచిది. అందు ముఖ్యముగా ఆసనములు దేహమును దిట్టబరచుచు లోపలనున్న (Thyroid gland) అగ్నిప్రదమగు గ్రంథులను మంచి ఆరోగ్యమునందుంచును. ముఖ్యముగా సర్వాంగాసనముథైరాయుడుగ్రంథి (Thyroid gland) ని మంచి స్థితియందుంచును. క్రమమయిన సర్వాంగాసనాభ్యాసమువలన పోయిన యవ్వనమును మరల పొందుటయేగాక మంచి ఆరోగ్యమును సర్వదా బడయును. కాన యువతీ యువకులు ప్రతిరోజును సర్వాంగాసనము మయూరాసనము పశ్చిమోత్తానాసనము హలాసనము భుజంగాసనము అభ్యసించి దేహములను దిట్టపరచుకొని మంచి కీర్తిబడయుదురుగాక. తదుపరి ప్రాణాయామమునుగూడ అభ్యసించుట మంచిది.

మనోవిశ్రాంతి

అపుడపుడు మనసు విశ్రాంతికొరకు ఉల్లాసముకొరకు ప్రకృతి రమణీయమయిన అరణ్య గిరి నదీప్రాంతములకు వెళ్లు నియమము గలవారలు కొన్నిరోజులు నెమ్మదిగా నివశించి ప్రకృతిఆనందమునుచూరకొనిదీర్ఘాయువును పొందుదురుగాక. దైవభక్తులయినవారు ప్రకృతిరమణీయమయిన మహాస్థలములను సేవించి ధన్యులయ్యెదరుగాక. ఇట్టిదివ్యస్థలములందు మహాస్థలములందుగలమహాత్ములను జూరకొందురుగాక.మంత్రశాస్త్రమహిమ అపారమయినది. సక్రమమయిన అభ్యాసముచేత సద్గురూపదేశమువలన చాల మార్పులు అభ్యాసకునియందు గలుగును. మంచి నక్షత్రములయందును పుణ్యదినములందును, పుణ్యస్థలములందునుచేయు మంచికార్యములకు విలువఅధికముకాన మహాశయులారా దీనిని గుర్తించెదరు గాక. అటులే కొన్ని పుణ్యదినములందు, పరవడి దినములందు నిషేధింపబడిన పనులను చేయరాదు. నీపుణ్యాపాపములకు నీవే కర్తవు. నీవు చేసినదానినే అనుభవించుచున్నావు. ఎవరే విత్తనములను వేయుదురో ఆపైరునే కోయుదురు. కాన చేసి మరి చింతింపకుము.

స్త్రీవిధులు

స్త్రీలు ముఖ్యముగా గమనించవలసిన విషయములలో కొన్ని : వీరి మనస్సులు, దేహములు ఎక్కువ సునిశితములయినవి కాన సదా శాంతచిత్తమును వృద్ధిచేయుపనులను చేయుదురుగాక. పువ్వులు, కాయలు, పండ్లు, ఆరామములు, గోవులు, పుణ్యక్షేత్రములు, దీపములు, నదులు, వెన్నెల మొదలయిన ప్రకృతి రమణీయమయిన వాటియందు వీరికి ప్రేమమెండు - గర్భధారణ కలిగినది మొదలు శిశువు పాలువదలువరకును స్త్రీలకిచ్చు ఆహారము ఎక్కువభాగము పండ్లు కాయలు కూరలు దంపుడుబియ్యము ముడి రొట్టె అయి యుండవలయును. చన్నీళ్లు ధారాళముగ ఉపయోగించవలయును. ఇట్టి ఆహారము

నందలి లోటువలననే ప్రసవించుటలో కష్టమును రక్తక్షీణతయు కలుగుచున్నవి. పిల్లలకు పాలు లేకపోవుటకు ఆహారలోపము ముఖ్యకారణము. కావున అప్పుడప్పుడు ఎనిమా ఉపయోగించుట మందులనుండి దూరముగా యుండుట పై విధులను అభ్యసించుటవలన స్త్రీలకు చాలమేలు గలుగును. శారదాఆక్టువలన చెప్పబడిన మేలును నిజముగా యీసాత్వికాహారములవలనను యీ పద్ధతులవలనను పొందగలిగెదము.

శిశు పిల్లలు

పిల్లలకు తల్లిపాలే శ్రేష్టము. ఎనిమాతప్ప యెట్టి ఔషధమును ఎన్నడును వాడనవసరము లేదు. నెలలవయస్సునుండియు తొట్టివైద్యమును చేయించుటచే వంశపారంపర్యావచ్చు అన్నివిధములయిన సాంక్రామిక రోగములు నశించును. ఫలరసములనే అభ్యసించుడు. లేనియెడల పై విధములయిన ఆహారముల నీయవచ్చును. రసవిష పాషాణాదు లెన్నడును వాడవద్దు. ఫలములే ఔషధములు; సూర్యభగవానుడే మీ ధన్వంతరి. సమస్తమయిన చర్మవ్యాధులయందును ఒంద్రుబురదను వాడుటతప్ప యెట్టిఔషధ సేవయుచేయదగదు. అటులచేయుటతప్పు. తలిదండ్రాదులనుండి వచ్చు వుడుకు లోపలదాగి చాల చెరుపుచేయు చుండగా దానిని యీరూపమున ప్రకృతి బహిర్గతము చేయుచుండగా వైద్యులు ఘాటవుషధములనువాడి చర్మవ్యాధులను తాత్కాలికముగా అణచివేసినటుల కనపరచి అనేక వేలరెట్లుధాతుశక్తిని నష్టపరచి దేహారోగ్యమును చెడగొట్టుచున్నారు. ఒక పసిపిల్లవాడు యిరువది సంవత్సరములు వచ్చుసరికి వాడిన ఔషధములు పరిశోధించగా వాటివలననే కొత్తవ్యాధులు జనించినవని రూఢిగ నేత్రనిదానమువలన చెప్పవచ్చును. ఏయేవిష సేవనమువలన ఏయేనష్టము గలిగినదియు స్పష్టముగాచెప్పవచ్చును. అస్వాభావిక జీవనమువలన ఎట్టివిషమ పరిస్థితులకు దేహములోనగుచున్నది ముఖవైఖరీ నిదానమువలన చెప్పవచ్చును. ఇవి యిటుండగ గొప్పవిపత్కరమైన టీకాలను ప్రజలపై నిర్బంధించినారు. ప్రజలు నిర్బంధవిధానమునకు లోనుగావలసి వచ్చిరి. ఇష్టమున్నవారు ఇష్టము వచ్చిన చొప్పున విషములు సేవింపవచ్చును గాని యిట్టి పవిత్రమయిన విధానములకు లోబడి పరిశుభ్రమయిన జీవనము చేయుచున్నప్రజలను టీకాలచే నిర్బంధించుట కడుశోచనీయము. విషాదకరమైన యీటీకాలపద్ధతి నిర్బంధమునుండి తొలగించవలసియున్నది. టీకాలవల్ల వచ్చు నూతన వ్యాధులు అనేకములని కొందరు డాక్టరులు రుజువు చేసినను ఇంకను ఇట్టి నిర్బంధమును తొలగించలేదు. ఈ విధానమును తొలగించనంతవరకు సత్యముకొరకు మనము వెనుదీయక పోరాడవలసిన ధర్మమయి యున్నది.

భయంకర వ్యాధులు

క్షయ, ఉబ్బసము, ఉన్మాదము, అతిమూత్రము, రక్తక్షయము వగైరా ఘోరమయిన వ్యాధులు ప్రబలి దేశములో అనేక వేలయువకులను యేటేట మృత్యువువాత పెట్టుకొనుచున్నది. కలరా ప్లేగు వగైరా వ్యాధులు విజృంభించినవి. వీటి అన్నిటికిని మూలకారణము ప్రజలదరిద్రము. ఆరోగ్యశాఖవారి అశ్రద్ధ - యెక్కువమందుల సేవన - సక్రమమయిన ఆహారసేవన లేకపోవుట. మనోఆందోళనమున జీవశక్తి తగ్గిపోవుచున్నది. కాన ప్రకృతిజీవనముచేసి జీవసత్తువు (Vital Energy) ను వృద్ధిచేసికొనుము, జాతియందున్న సవామేహము వగైరా విషబీజము

ప్రకృతి వైద్యము యొక్క ఫలితము

మీరు నమ్ముతారా



పూర్వము



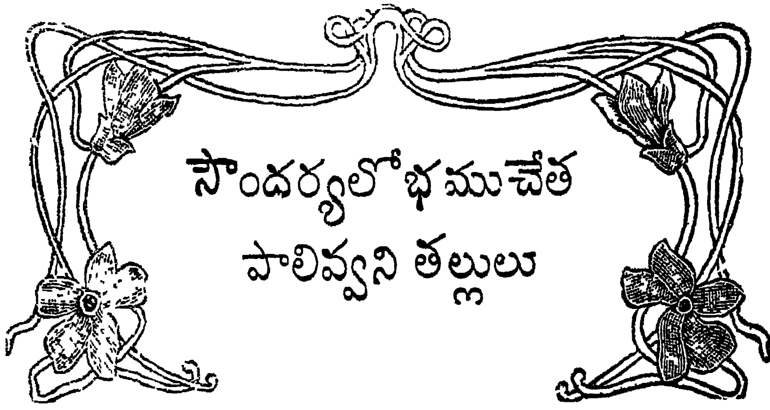
ఇప్పుడు

లను లాగివేయుము. పరిశుభ్రుడవుకమ్ము. పవిత్రుడవుకమ్ము. ఔషధచికిత్సావిధానములో హోమియోపతి చాల తక్కువ అపాయకరము. అందరును వాడవచ్చును. పిల్లలకు గర్భిణీస్త్రీలకు అవాంతరపరిస్థితులయందును వాడి చాల లాభము పొందితిని. దీనిసూత్రములు ప్రకృతివైద్య సూత్రములును ఒకటియే.

ధర్మములు

జీవితమునందు పెక్కు ధర్మములు, ఉపయోగకరమైన పనులు గలవు. అందు ఆరామ, తటాక, దేవాలయ, ధర్మసత్రి నిర్మాణము చాలశ్లాఘనీయము. అందు ప్రకృతిశాస్త్రవేత్తలు ఫలములను, కూరలను, అధికముగా ఉత్పత్తిచేయవలసియున్నది. కాన బావులను త్రవ్వించుట, తటాకములను త్రవ్వించుట ప్రోత్సహించవలయును. నిమ్మ, నారింజ, బత్తాయి వగయిరా తోటలు ఆయాప్రదేశములను గుర్తెరిగి సారవంత మయిన నీటివసతి విరివిగా యున్నస్థలములలో యెక్కువగా ఉత్పత్తి చేయవలయును. నీటివసతి మధ్యమప్రదేశములలో సపోటా మామిడి ఉసిరిక వగైరా తోటలను విరివిగా ప్రోత్సహించవలసియున్నది. మాగాని ప్రదేశములలో కొన్ని ప్రదేశములయందు వివిధరకములయిన కదళీ వనములను వృద్ధిచేయవచ్చును. అట్టి ప్రదేశములు పెక్కుగలవు. మొక్కలకంటె అంట్లే నాణెము. వివిధరకములయినఆకుకూరలు, కూరలలో పళ్లు, (ఉదా:—పుచ్చ, దోస, టొమేటో) అధికముగా పెంచవలయును. ప్రతియింటియందును దొడ్లలో ఫలవృక్షములు నాటవలయును. ఇంతయేల? దేశమునందు ఆరోగ్యవంతులు, పండ్లు, కాయలు, పాలు, వృద్ధిచెందుగాక.

ఓం తత్సత్



సౌందర్యలోభముచేత పాలివ్వని తల్లులు

అడుసుమిల్లి వెంకట కృష్ణారావుగారు: చంద్రాల

బాలింతలకు పాలుపడేవిధాలు

ఒకప్పుడు సకలవిశ్వమునకు జ్ఞానమునందును, వివేకమునందును, సత్కళలందును, సంపద లందును మార్గదర్శకమై యుండిన భరతవర్షము, నేడు సమస్త దేశములకంటె సకలవిషయము లందును వెనుకబడియుండుట ప్రత్యక్షము. దీనికి ముఖ్యమైన హేతువు లెన్నో యున్నవని చాలామంది చెప్పుతారు. కాని ప్రస్తుతము దేశ కాల పరిస్థితులను బట్టి మనమనుభవించుచున్న హైన్యమును దైన్యమును బాపుకొని ఆత్మభం గముకానట్టి ఆదర్శసుఖజీవనమును గడపుటకు ఉత్తమ మార్గ మపేక్షణీయము. ఈకారణ మును పురస్కరించుకొనియే, భావిభాగ్యోదయ కారణభూతమగు బాలురఆరోగ్యమును గూర్చి వ్రాయుటకు పూనుకొన్నాము. ఈవిషయములో నెవరును భిన్నాభిప్రాయులు గాకుందురు గాక! 1937 సం॥రం ఏప్రియల్ 28 వ తేదీని వెలువ డిన ఆంధ్రవారపత్రికలో గొబ్బూరి వెంకటా నంద రాఘవరావుగారు వ్రాసిన వ్యాసమును చూచినాను. వారియుద్దేశ్యము వారు చేసిన ప్రయత్నము చాలామంచిది. వారి భావము కూడా చాలాగొప్పది. వారు ఆవ్యాసములో డబ్బుఖర్చు అక్కరలేకుండానే ఆరోగ్య సూ త్రాలను నిర్మించుకోవాలని సూచించారు. మరియు శిశువులయొక్క భావిజీవితముమీదే దేశముయొక్క భావిభాగ్యోదయము ఆధార పడిందని నొక్కిచెప్పారు. మీపిల్లలని మూడో రకందూడలనుగా తయారుచెయ్యొద్దని చెప్పారు. వీరి సరళభావాలు చూచి మనము ఆనందించు కోవాలిసిందేకాని వారు బాలింతలను గురించి సూచించిన కొన్నిమార్గాలు మాత్రం ప్రకృతి విరుద్ధంగాను, సుఖజీవనానికి భిన్నమైనవిగాను వున్నవని వ్రాసినందుకు మన్నింతురుగాక!

కొందరు మంచిప్రాయములో నున్నయువతులు స్వశరీరసౌఖ్యం చూచుకొనిగాని, లేక డాక్ట రులు 'అనారోగ్యవతివి, పాలివ్వవ'ద్దని చెప్పుట చేతగాని, అజ్ఞానముచేతగాని, యేపాలై తేనేం, డబ్బాపాలో, సీసాపాలో, పిండిపాలో, ఆవు పాలో, గేదెపాలో యేవో యొకపాలు పోస్తే చాలవా, యను భావముతోనుండి యేవో యొక పాలతో పిల్లలను పెంచుచున్నారు. అందు వల్ల శిశువులఆరోగ్యము పూర్తిగా చెడి ఘోర మైన ప్రమాదములకు పాల్పడుచున్నారని చెప్పక తప్పదు. ప్రకృతిలో యే జాతిజీవికైనా చిన్నతనములో తల్లిపాలే పాలు. కాని యితర మైన దేదియు తల్లిపాలతో సరియైనది కాద సిన్ని అది రోగకారణమైన రోగపదార్థముగానే యుపయోగపడుతుందని నిజమొప్పుకొనే పెద్దలు విచక్షణజ్ఞానముగల తల్లులు యొప్పుకొనక తప్పదు. ఎందుచేతనంటే సహజంగా పిల్లలకు

తల్లిపాలే సహజాహారము. తల్లిపాలతో పెరిగినట్లు పిల్లలు ఏ యితరాహారాలలోను పెరుగరు. పిల్లల అంత్రనిర్మాణము తల్లిపాలను మాత్రమే తేలికగను, నిరపాయకరముగను జీర్ణించి శరీరమును పోషించగలదు. ఇది ముఖ్యమైన మొదటి సూత్రము. ఇక నెలతక్కువ, బరువుతక్కువ పిల్లలకు ముఖ్యంగా తల్లిపాలే వాడాలని చెప్పారు. ఇది యంతయు నిజము. కాని అసలు బరువుతక్కువ నెలతక్కువ పిల్లలు సరియైన ఆరోగ్యవంతులకు పుట్టనే పుట్టరని చెప్పవలసియున్నది. ఇట్లా నెలతక్కువ బరువుతక్కువ వున్న పిల్లలకు తల్లివద్ద పాలుండనే వుండవు. ఆ తల్లులు యే యితరపాలు యివ్వక ఆరోగ్యవంతురాలు గుణవంతురాలు అని తనబిడ్డతో పాటు వయసుగల బిడ్డతల్లిచేత పాలు యిప్పించుతూ తాను ప్రకృతిసిద్ధంగా ఆరోగ్యాన్ని సంపాదించినట్లయి తేతిరిగి పాలుపడతాయి. పాలు పడే విధానాలనిగురించి ముందు ముచ్చటిద్దాము. ఇప్పుడు తల్లిపాలు తాగే పిల్లలనుగురించి చూదాము. పూర్తియైన ఆరోగ్యవతిపాలుత్రాగిన శిశువులు చాలా కులాసాగాను, నవ్వుతోను ఉంటారు. వారికి జ్వరముగాని మరి యితర జబ్బులుగాని రావు. వచ్చినా వారివద్ద రోగ నిరోధకశక్తి (Resisting Power) యెక్కువగాయుండి, రోగమును నిరోధించు జీవశక్తి (Vitality) ని వృద్ధిజేయును. పోతపాలు త్రాగే పిల్లలు యేనాటికీ సర్వాంగ సుందరంగా వుండనేరరు. మరియు తల్లిపాలు త్రాగే పిల్లలకు ఆముదమువలనగాని పళ్లు రాకమునుపు గట్టి పదార్థములు పెట్టుటవలన కాని రోగములు వచ్చిన రావచ్చును.

ఇక కొందరు తల్లులు చనుమొనలలోవున్న లోపాలవల్ల పాలివ్వలేకపోతున్నారు. ఇదియెంతయు విచారకరము. ఈ తల్లులు సహజాహారవిహారమును అనుసరించి ప్రకృతిమాతసామీప్యమును జేరినచో బాగుపడగలరు. మరియు తల్లి ఆరోగ్యము మంచిదైనప్పటికి తల్లికి పాలిచ్చుకొందామని ఆత్రతగా వున్నప్పటికి మొనలు పగిలి బాధపడుతూ బిడ్డకు పాలివ్వలేక దుఃఖపడుతున్న తల్లు లెందరో యున్నారని డాక్టర్లు చెపుతున్నారనివ్రాశారు. అసలు తల్లి ఆరోగ్యము కలదై, గర్భిణీనియమాలను పాటించుతూ సహజమితాహారము తీసుకొని గృహకృత్యాలు నెరవేర్చుకొంటూ శుభ్రమైనగాలి యెండలో తిరుగుచుంటే రాఘవానందరావుగారు చెప్పినట్లు చనుమొనలు పగులుటగాని, గట్టిగా యుండుటగాని, మరియొకరి బిడ్డని అడ్డాలలో వేసుకోవటముగాని (Lanoline) లనోలైను, (Rectified Spirit) రెక్టిఫైడ్ స్పిరిట్ వంటి హానికరౌషధములు, దిష్టిపాకు, మాచికాయి, కస్తూరి,పిప్పళ్లు, మిరియాలు మొదలగు ఉద్రేక ఔషధములు అవుసరములేకనే తల్లి పాలిచ్చుకోగలదని మేము చెప్పుచున్నాము.

ఒకప్పుడు చాలాకాలము జబ్బుపడ్డా నిస్త్రాణకలిగించే రోగమువచ్చినా తల్లిరొమ్ములు చక్కగా పెరుగవు. అటువంటిరొమ్ములుకల తల్లికడుపున పుట్టిన బిడ్డలకు చనుబాలు సరిగాఅందవు. కాబట్టి గర్భవతిగా వున్నప్పుడే రొమ్ములు బాగా పెరిగే యేర్పాటు చేసుకోవాలని సెలవిచ్చారు. ఇది యంతయు నిజము. కాని యేర్పాటుచేసుకోవలసిన విధానాలు ఆ వ్యాసంలో యెంతవెదకినా కనబడలేదు. అసలు యేర్పాటు యేమిటంటే రోగము సహజముకాదనీ, అది అసహజ జీవనమువల్ల వచ్చే ఫలితమనీ యెవరూ పగచేకల్పించేది కాదనిన్నీ, ప్రకృతినియమములనుఉల్లంఘించుటవలన తప్పనిసరిగా కలిగినఫలితమేననిన్నీ

అది మనతప్పులనుదిద్ది సరియైనమార్గమునుచూపు నదేననిన్నీ, మనము ఆలోపములను దిద్దికొన్నంత వరకే రోగము లేక బాధ యుండుననిన్నీ మేము చెప్పుచున్నాము. మీరేమన్నా అనండి-కాల మనండి; కర్మయనండి; గ్రహచారమనండి; కలి మహిమయనండి. ఇప్పుడున్న యథార్థస్థితి యేమి టంటే తల్లి బిడ్డ మంచియారోగ్య స్థితిలో యున్నట్లయితే బాధలేమీ యుండవనిన్నీ డాక్టరు ప్రభుగారు సెలవిచ్చినట్లు పేదవాళ్ళ యిళ్ళల్లో యీగోల తక్కువయనిన్నీ యేలోటు లేక సమస్తసదుపాయాలు సౌకర్యాలు ఉన్న శ్రీమంతుల యిండ్లలో యీగోల మరియు ఎక్కువగాఉన్నదనిన్నీ రోగము వచ్చినపుడు మందులు వేసుకొని సంపూర్ణ ఆరోగ్యమును బడయగలుగుదుమను భ్రమను వదలి ప్రకృతి మతమును అనుసరించినచో సమస్త సౌఖ్యము లును పొంది కర్తవ్య పాలకులగు నెపోలియన్, శివాజీ, మహాత్మాగాంధివంటి దేశనాయకులను తయారుచేసి 'ఉయ్యాలనూపు చేయి ప్రపంచము నేలగల'దను సామెతనుసార్థకముచేయుగాక!

ప్రకృతిమతములంటే వచ్చినరోగములు నయము చేసుకొనుటేకాదు. అసలు రోగాలురాకుండా చేసుకోవడమే అని తెలుసుకోవాలి (Prevention is better than cure). ఏదో కలిగింది తిని జీవచ్ఛవాలవలె జీవించుటయునుగాదు. ప్రకృతి మతమనిన కారముమాని గింజలుతినుటయుగాదు. మందుమాని తొట్టిస్నానములుచేసి రంగద్దాలు వాడుట అంతకుమునుపేగాదు. ఇక యేమిటంటే ప్రకృతినిర్మాణసూత్రముతోకూడుకొని భౌతిక, మానసికఆధ్యాత్మిక తత్వములపై ఆధారపడి విప రీతములగు కోర్కెలనుమాని సహజములును, కేవల ములు నగువిషయములతోడనే శాంతి సౌఖ్యము పొందగలిగినమనసును, బుద్ధిని, దేహమును సంపా దించుటే; అనగా జిహ్వకు గంజేని కమ్మగా వుండాలి; హంసతూలికాతల్పములు లేకపోయినా దేహమునకు తెలియనినిద్రపట్టాలి. ఎట్లాగంటే ఒకనికి జ్వరమువచ్చినదనుకోండి. ఎంతటిరుచిగల పదార్థమైనను వానికి రుచింపదు. జ్వరముతగ్గి కడుపులోనున్న అజీర్ణము తగ్గగానే జిహ్వకు గంజేని కమ్మగానుండుట అందరకు తెలిసినదే గదా? ఇట్లు నాలుకయొక్కరుచిగ్రహణశక్తిని బాగుగా వృద్ధిచేసిన జిహ్వకు గంజేని కమ్మగా నుండి దేహమునకుపుష్టినొసంగి, మనసుకుశాంతిని ఆనందమును సమకూర్చును. ఈ విధానము మంచిదో, జిహ్వ మొద్దుబారినకొలదిని, అజీ ర్ణము వృద్ధియైనకొలదిని, ఆహార పదార్థముల రుచులను పెంచుకొనుచు పోయిపోయి జిహ్వ యెంతటిరుచిగల పదార్థమునైనను స్వీకరించ లేనిస్థితికి తెచ్చి రోగములను వృద్ధిచేయుటమేలో బుద్ధిమంతులు వివేచనచేసి తెలుసుకొందురుగాక!

పాలుపడే విధాలు.

సహజంగా మనఅనుభవములో చూచేదేమి టంటే సృష్టిలో తిరిగేయేయితరజంతువులు కూడా పిల్లలకు పాలిచ్చుకోలేకగాని, పాలు లేకగాని బాధపడటం మనము చూడటంలేదు. కాని మనము కృత్రిమాహారములతో పెంచే పశువు లకు కూడా క్షీరవృద్ధి లేనట్లయితే తవుడు, పచ్చ గడ్డి మొదలైనవివేసి క్షీరవృద్ధిచేయుట అంద రము అనుభవములో చూచుచున్నవిషయమే. కాని బాలింతలకు పాలు పడాలంటే మాత్రం సీమనుంచి వచ్చిన మందులు, పాలు, వెన్న మొదలైన క్రొవ్వుపదార్థములు పెట్టాలని చాలా మంది యభిప్రాయపడుచున్నారు. ఇదిఎంతయు విచారము. పాలుపడాలంటే పాలుకాని మందులు కాని, కాపులుగాని, మర్దనలుగాని అవుసరము

లేకుండానే పై చెప్పిన సహజాహార విహారాల వల్ల అనగా దంపుడుబియ్యం, ఆకుకూరలు, కాయగూరలు, కొద్దిగా బియ్యపుకడుగు, పండ్లు, మొదలైనవి నియమముగా యిచ్చి గృహకృత్యాలు నెరవేర్చుకొంటూ యెండా, గాలీ శరీరమునకు సోకేటట్లు పనిపాటులు చేసుకొంటుంటే పాలు, వెన్న, మందులు అవుసరము లేకుండానే పాలు పడతవి. అసలుపాలు త్రాగితే పాలు పడతయా అని ఆలోచించితే అది వట్టిభ్రమయని యెక్కువగా క్రొవ్వుపదార్థాలు శరీరములో చేరితే పాలు తగ్గిపోతయ్యని పళ్లు, కూరలు మొదలైనవి తిన్నట్లయితే రక్తవృద్ధికలిగి రక్తములోనుండి పాలను తయారుచేయు ద్రాక్షగుత్తులవలె నుండు క్షీర స్రోతస్సులు వృద్ధిపొంది క్షీరవృద్ధిని కలిగించుననియును, క్రొవ్వుపదార్థములు యెక్కువగా చేరి స్తనసౌష్టవము కలిగియున్నవారిలో పాలు లేకుండుట సహజమనియును- క్రొవ్వుపదార్థములు తగ్గిన వెంటనే పాలు పడుననియును సౌందర్యలోభముచేత పాలివ్వని తల్లులు చాల తెలివితక్కువ అభిప్రాయ పడుచున్నారనియు చెప్పవలసియున్నది. ఎందుచేతనంటే అసలు, పాలు యివ్వక పారిపోయినచో శరీరములో ఎక్కువగా క్రొవ్వుపదార్థములు చేరి అసహజకామేచ్ఛకలిగి మొదటికి మోసము వస్తుందని చెప్పవలసియున్నది. మరియు తల్లి పిల్లకు పాలిచ్చుకోవాలని ఆత్రిత ప్రేమ కలిగియున్నట్లయితే తప్పక పాలు పడగలవు. ప్రతి తల్లియు శిశుపోషణవిషయములో శ్రద్ధవహించినట్లయితే స్వయంనిర్ణయ ధర్మము వృద్ధిచెంది స్వయంప్రకాశమున కవకాశముండి జాతిని సంఘమును బాగుచేయుటయేకాక వారును బాగుపడగలరని యాశించుచు పిచ్చిభ్రమలను మాని శిశుపోషణవిషయము శ్రద్ధవహించ గోరుచు ముగించుచున్నాను.

బిడ్డల ఫోటో పోటీ

చాలినన్ని ఫోటోలు రానందున వాయిదా పొడగించితిమి.

చిన్నబిడ్డలలో ఎవరు ఆరోగ్యవంతులోగూడా అనేకులకు తెలియదు. శిశువారోత్సవములలో బహుమతులు ఇస్తున్నారుగాని అవి అక్కడ లావాటిపిల్లలకో, పచ్చని పిల్లలకో, మంచి చొక్కాలు తొడిగిన పిల్లలకో లభిస్తున్నవి గాని ఆరోగ్యవంతులగు బిడ్డలకు లభించుట లేదు. ఆరోగ్యవంతులైన చలాకిగల బలమైన బిడ్డలకు మేము బహుమతులివ్వదలచి ఈఫోటోప్రైజు కంటెస్టు యేర్పాటు చేసినాము. అందులకీ క్రిందినియమములు యేర్పాటు చేసినాము.

1. మాకు పంపిన ఫోటోలను తిరిగి పంపము.
2. ఫోటోకార్డు 3 × 4 అం॥ సైజుది చాలును. క్యాబినెట్టు 4 × 6 అం॥ సైజుది పంపినా పనికివచ్చును.
3. పంపిన ఫోటోలలో బహుమతిపొందిన వానినెల్ల మేము పత్రికలో ప్రచురించుట కధికారము కలిగియుందుము. గాన ఆఫోటోలను బంపువారు ఆపటములను మేము పత్రికలో ప్రచురించుకొనుటకు ఆబిడ్డ తండ్రివద్దనుండి అధికారపత్రముతోసహా జోడించి పంపవలెను.
4. బహుమతిరాని ఫోటోలు కొన్ని మేము ఒక్కొక్క ప్రతి 0-8-0 లకు కొనదలచితిమి.
5. ప్రతి ఫోటోతోను యీ క్రింది వివరములు పంపవలెను.

బిడ్డపేరు
తండ్రిపేరు
చిరునామా
బిడ్డవయస్సు
తూకము
తల్లిపాలా? లేకపోతే
యే పోతపాలు?

ఫోటో మేము ప్రచురించుటకు తండ్రి అనుమతి.

దస్కతు

ఫోటోగ్రాఫరు పేరు

చిరునామా

దస్కతు

6. నిర్ణయించువారు ప్రకృతి పత్రికాధిపతులు - దీనికి అపీలులేదు.
7. ప్రకృతి కార్యాలయట్రస్టు ట్రస్టీలుగాని నౌకరులు గాని యీ పోటీలో పాల్గొనరాదు.
8. ఈపోటీ 30-7-37 తేదీతో అంతమగును.
9. బహుమతులు 1-9-37 తేదిగల ప్రకృతి పత్రికలో ప్రచురింపబడును.
10. ఫోటోలను యీక్రింది చిరునామాకు పంపవలెను.

బిడ్డల ఫోటో పోటీ,
ప్రకృతి ఆఫీసు - బెజవాడ.

బహుమతుల వివరము.

మొదటి బహుమతి	రు 5-0-0
రెండవ బహుమతి	2-0-0
4 బహుమతులు 0-12-0 చొ॥	3-0-0
మొత్తం	10-0-0



కర్కాట వ్రణమునకు స్వాభావిక చికిత్స

(బెర్నార్ మెక్ ఫేడర్ గారి స్వీయచరిత్రనుండి)

(చెన్నుభొట్ల భానుమూర్తిగారు, బి. ఎ. ఎల్. టి. యన్. డి.)

చికాగోసంస్థ నడుపుటలో నాకెన్నియో కష్టములు సంభవించినవి. మేమద్దెకు తీసికొనిన భవనము ఒక పఠనాలయమగుటచే వ్యాయామ చికిత్సశాలగా నుపయోగపడుటకై మధ్యనన్నటి బల్లల నమర్చి గదులవలె మార్చినాము.

ఈచికిత్సాలయముచుట్టు అయిదుమైళ్లుపచ్చగడ్డిమీద నడచివచ్చుటకు తగిన సౌకర్యముగలదు. మధ్యను కాళీస్థలముచుట్టు పచ్చగడ్డితో శృంగారముగానున్న మార్గములును గలవు. ఈవృక్షముల మధ్య నడచుట చాలా మనోహరముగనుండెడిది.

చికాగోనగరములో మెత్తటి రాక్షసిబొగ్గు నుపయోగించు చుండుటచే ఊరు నల్లటి పొగమయమై యుండెడిది. మాఆశ్రమమునకు ఇది ఇబ్బందికరముగా నుండెడిది. స్థానిక సంస్థలకు మేము ఎన్నిసారులు ఈవిషయమై తెలియజేసినప్పటికిని ఏవిధమైన యుపయోగము లేకపోయినది. త్వరలోనే మాచికిత్సాలయముచుట్టు ప్రక్కలనుండు ప్రజల ఆమోదమును బడసినది. మావిద్యాలయములోని విద్యార్థులను మేడమీదికి పోవునపుడు మెట్లనుపయోగించ వలసినదిగా మేము శాసించినాము. మేడమీదికి పోవుటకు ఎలక్ట్రిక్ లిఫ్టు (Electric Lift) లుండెడివి. క్రింది అంతస్తులో ఈలిఫ్టులో కూర్చుంటే వెంటనే పై అంతస్తులలోనికి వెళ్లవచ్చును. మెట్లెక్కిపోవుటవలన శరీరమునకు వలయు పరిశ్రమ కలుగు నని మావాదము. అది విద్యార్థులకునచ్చలేదు. ఒకప్పుడు సమ్మెకట్టినారు. కాని వెంటనే వారి తప్పు వారికి తెలిసినది. మేము చెప్పినట్లు విన నిశ్చయించుకొన్నారు.

ఆరోజులలో సంగీతము నేర్చుకొనుట యందు నాకు అభిలాష యుండెడిది. కొన్నాళ్లు శ్రమచేసినాను; సంగీతములో కొంత ప్రావీణ్యతసంపాదించినాను.

వారమునకొకసారి నేను ఇచ్చు వ్యాయామ ఉపన్యాసములలో ప్రేక్షకులు నన్నొకసారి పాడమని బలవంతపెట్టినారు. మారువేషములో కొంచెము సేపు నేను పాడినాను. నాపాట అందరు మెచ్చుకొనిరి. సంగీతము పాడుచుండగా నేను ధరించిన దొంగమీసములో కుడిభాగము క్రింద పడిపోయినది. దానిని కప్పిపుచ్చుటకు నాచేయి తరుచు ముఖము మీదికి పోనిచ్చుచుంటిని. కానిఎట్లో ఈసంగతి తెలియకుండగనే, నాపాట పూర్తిచేసితిని.

ఈ చికిత్సాలయములో ఒక తమాషాజరిగినది. పదునారేండ్లబాలిక మాఆశ్రమములోనికి వచ్చినది. ఆమె వెన్నెముకలో క్షయవలన బాధపడుచున్నది. ఇనుపకట్టుల సహాయమునగాని నడవ

లేకపోయెడిది. మా ఆశ్రిమములో జేరిన కొద్ది కాలములోనే, ఊఇనుపకట్టల సహాయము లేకయే నడవగలిగెను. ఈ వింత చూడగానే, ఆమె తండ్రి ముఖమంతము ఆనందబాష్పములతో తడిసిపోయినది. "ఇదేమిటి! ఈమె ఎన్నడును, నడవలేదని చెప్పినారే, డాక్టర్లు!" అని ఒక సారి కాదు, పదిసార్లు ఆయనలో ఆయన అను కొని ఆశ్చర్యపడసాగెను.

ఇంకను రెండు వింతసంగతులు. ఒక గ్రింథకర్త తన వివాహమైన వెంటనే, మా చికిత్సాలయ మునకు వచ్చి భార్యాభర్త లిద్దఱు ఒకవార ముపవసించినారు. వివాహమైన తోడనే ఏకాంత ప్రిదేశమునకు బోయి, దంపతులు శృంగారచేష్ట లలో నిమగ్నులగుట తెల్లవారల కలవాటు. ఇట్లుపవసించుట నిజముగ ఆశ్చర్యమే! సంసార యానము నిట్లే నిర్మలముగాను, సౌఖ్యముగాను, గడపవలెనను వీరిమనోనిశ్చయమే, వీ రిట్లుపవ సించి శరీరమును బాగుచేసుకొనుటకు కారణము. తరుచు (అనగా సంవత్సరమున కొక మూడు నాలుగు రోజులు) ఉపవసించుట మనశరీరమున కెంతయు ఉపయోగమని వేరుగాచెప్పనవసరము లేదు.

మరియొక వింత

భార్యాభర్త లిరువురు తమపుత్రుిడు మాఆశ్రి మమునకు వచ్చినారు. గ్రీకు దేశీయులు ధరించు దుస్తులు ధరించుటయేగాక, కాళ్ళకు జోళ్లులేకుం డగ నడచుచుండిరి. జోడులేకుండ నడచుట ఆ దేశములో యొకవింతయే. మిగిలినవారందరు కోట్లమీదకోట్లు వేసికొనినను, వణుకు చుండెడి వారు. వీరుముగ్గురు మామూలు చొక్కాలువేసి కొని, చలిఎరుగకుండగ నుండెడివారు. వీరికి మేము సుస్వాగతమిచ్చినాము.

అక్కడ కొంటెకుఱ్ఱవాళ్లు కొందరు, ఈగ్రీకు దుస్తులు ధరించినవాడును నేనునుఒకసారి షికారు పోవుచుండగ మమ్ముల నిద్దరిని, బ్రూటస్, కేసి యస్ (Brutus and Cassius) అని పిలిచినారు. నేనుకూడ కొంచెము దుస్తులనే ధరించి, జోడు లేకుండగ నడిచెడివాడను.

ఇంకకొంతదూరము పోగానే, ఇద్దరు యువతులు మమ్ములను తారసిల్లినారు. మమ్ములను ఎగా దిగా చూచినారు. మూర్ఛపోయినారని కూడ చెప్పవచ్చును కొంతశరీరముకనబడునట్లు దుస్తులు వేసికొనుట ఆరోజులలో అంతఅత్యాచారముగా నుండెడిది.

మరియొకవింత! నేను షికారునకు పోవునపుడు, దారిలో కుక్కలు అడ్డమువచ్చుచుండెడివి. అవి నన్నెన్నడును కఱవక పోయినను, కఱచునంత పని చేసెడివి.

షికాగో విశ్వవిద్యాలయములో నడచుచుండగా, ఒకకుక్క నావెంట బడినది. చీకటిగానుండుటచే అది ఏజాతి కుక్కయో నాకు మొదట తెలియ లేదు. నామీదికి దుమికినది. నేను ఎదురుతిరిగి వెనుకకు నడవసాగితిని. కొంచెము వెలుతురుండు చోటికి రాగానే దానినిచూచితిని గదా! అది రక్తముత్రాిగు పెద్దవేటకుక్క. దానికండ్లు నిప్పులు గ్రిక్కుచున్నవి.

నాజన్మలో భయమన్న నేమిటో నాకు తెలి యదు. ఇప్పుడు భయపడితినని చెప్పకతప్పదు. నాచేతిలో కఱ్ఱలేదు. నాఆయుధములు నా చేతులే. ఆసింహమువంటి కుక్కముందు నేనొక శిశువువలె నుంటిని. కుక్క మొఱగలేదు; నా కేసి తేరబారి చూడనారంభించినది. నామీదికి దుమికి నన్ను చీల్చివేయు సంకల్పముతో నున్నదని, దానిభయంకరమగు చూపువలన

స్పష్టమగుచున్నది. నేను, అతిభయముతో, మెల్లగా వెనుకకు పోవుచుంటిని. అదేమి ఆశ్చర్యమోగాని, కుక్క నిలిచిపోయినది. బ్రతుకు జీవుడా! అనుకొని నాదారిని నేనుపోతిని.

కొన్నాళ్లకు, ఈ కుక్కయొక్క యజమానుని కలసికొన్నాను. అపాయకరమైన ఇట్టికుక్కలను రాత్రిళ్లు వదలివేయుట చాలా అన్యాయమని చెప్పితిని. కొంచెము తీవ్రముగానే చెప్పినాను. అందుచేతనే కాబోలు, తర్వాత, ఆ కుక్కను జాగ్రత్తపెట్టినాడు.

నాల్గవ అంతస్థులో పండుకొనుటకు బహిరంగ ప్రదేశముగలదు. ఒకరాత్రి అక్కడ పండుకొంటిని. వేసవి కాలములోను, చలికాలములో కూడ, నాకక్కడ పండుకొను అలవాటు.

ఒకరాత్రి మంచు విరివిగా పడినది. చలికి ఆగలేక లోపలిగదిలోకి రాబోగా, తడిబట్టలు శరీరమునకు చుట్టబెట్టుట చికిత్సావిధానములలో ఒకటిగదా అని నాకు జ్ఞాపకమువచ్చి, నా కాళ్ల చుట్టు ఈమంచుతో తడిసిన గుడ్డలను చుట్టబెట్టి దానిపైన పొడిగుడ్డలు కప్పుకొని పండుకొంటిని. మొదటకొంచెము చికాకుగానున్నదిగాని, తర్వాత సుఖముగా నిద్రపట్టినది.

ఆరోజులలో, కుస్తీపట్టుట యందుకూడ నాకు ఆసక్తి మెండు. లాస్ ఏంజలీసు (Los Angeles) లో ప్రసిద్ధికెక్కిన మెకోయి (Mecoy) నాతో తరుచు కుస్తీ పట్టుచుండెడివాడు. తర్వాత అతను మా వ్యాయామ చికిత్సాలయములోచేరి, పట్టభద్రుడై కొంతకాలము మాఆఫీసులో పని చేసెను. అప్పుడప్పుడు, తమాషాగా, కుస్తీ ప్రదర్శనము లిచ్చుచుండెడివాడు.

ఈచికాగో చికిత్సాలయములో నొకగొప్ప ఆశ్చర్యకరమైన ఉపవాస చికిత్స చేసియున్నాను. ఒకరోగిచేత తొంబది దినములు ఉపవాసము, నేను స్వయముగా చేయించినాను. ఆయనపేరు ఫాసెల్ (Fausel) అయన తూకము 420 పౌనులు, ఆయన ఒక హోటలులో మేనేజరు. థైరాయిడ్ గ్రంథిలో ఏదో జబ్బు ఏర్పడినది. ఆయన బహు ప్రమాదావస్థలో నున్నాడు. చావుతప్పదని తోచినది. అటిస్థితిలో, ఒక యువకుడు నా వ్యాయామపత్రిక నొకదానిని అతనిచేతికిచ్చి, అందులో నేను మొదట ఏడురోజు లుపవసించిన విషయము చదవమని చెప్పి, ఉపవసించినగాని, అతనికి బ్రతుకు ఆశలేదని గట్టిగా జెప్పెను. చచ్చుటకు ముందు ఉపవాసముచేసి చావవలెనని ఫాసెల్ నిశ్చయించుకొనెను. ఉపవాసము ఆరంభించిన వారమురోజులలోనే, అంతకు పూర్వము కదలలేనివారికి కొంచెము శక్తి కలిగినట్లు కనబడినది. ఇరువదిరోజులవరకు ఉపవాసముచేయ నిశ్చయించెను.

తరుచు ఇట్లుపవాసములుచేసి 420 నుంచి, 300 పౌనులవరకు, తనబరువు తగ్గించుకొనెను. తర్వాత కొన్నాళ్లకు నావద్దకువచ్చి, నాసమక్షమందు, తొంబది దినము లుపవసించవలె ననుఉద్దేశ్యమున్నట్లు నాకు తెలిపెను. ఈ ఉపవాస విషయములన్నియు వ్రాసినచో, అదియొక చరిత్రయగును. ఈ ఉపవాసచికిత్స బహుజాగ్రత్తగా నడిపితిని. ఉపవాసానంతరము, ఈయనకు 75 పౌనులు బరువు తగ్గినది. ఉపవాసానంతరము ఆయన బరువు 225 పౌనులు మాత్రమే ఉన్నది. మొదట జబ్బుచేసినప్పుడు 420 పౌనులు; దేహమునకు పూర్తిగా స్వస్థతచేకూరిన తర్వాత 225 పౌనులు. సుమారు రెండువందల పౌనులు అన్యపదార్థము బయటికిపోయిన దన్నమాట.

బేటిల్ క్రీక్ నుంచి షికాగో రాకముందు కర్కాట వ్రణమొకటి కుదిర్చియున్నాము. ఆవిషయము వ్రాసి ఈ వ్యాసము ముగించెదను.

కర్కాటవ్రణము, స్వాభావిక చికిత్సవలన కుదర్చ వచ్చునని, నాకొక గట్టినమ్మకము గలదు. మా వ్యాయామపత్రిక చాలా కాలమునుంచి చదువు చున్న ఒక యువకుడు తనతల్లిని మా చికిత్సా లయమునకు తీసికొనివచ్చెను. కొన్నివారము లలో ఆమె జీవయాత్ర ముగియునని డాక్టర్లు ఆమెకు చెప్పిరట. కాని ఆమె కుమారునికి ఆమాటయందు నమ్మకములేదు. మా ఆశ్రమ ములో ఆమెను పరీక్షించినాము. ఎక్కువ ఆశ లేదని చెప్పవలసివచ్చినది. ఆమాట వినినతో డనే ఆ యువకుడు నిరుత్సాహుడై, చంటి పిల్లవానివలె నేడ్వసాగెను.

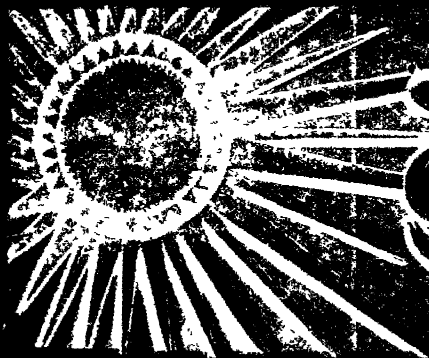
"నాల్గు రాత్రిళ్లు, నాల్గు పగళ్లు రైలు ప్రయా ణముచేసి మా యమ్మను ఇక్కడికి తీసికొని వచ్చినానే! చికిత్స ఏమియు చేయకుండగనే పంపివేయుదురా" అని కడు దుఃఖముతో ప్రశ్నించెను. నాకేమి చెప్పుటకు తోచలేదు. ఇంకొకసారి అతనితల్లిని పరీక్షించి, ఏమిచేయ గలిగినది ఆలోచించెదనని చెప్పినాను. రోగ నిదాన మెరిగిన మా ఆశ్రమ ఉద్యోగి తిరిగి వెనుకటి అభిప్రాయమే చెప్పవలసివచ్చినది. ఇది వినినతోడనే, కుమారుని దుఃఖము దుర్భర మైనది. ఏమిచేయుటకు తోచలేదు.

ఈ కర్కాటవ్రణరోగిదగ్గిర ఎవ్వరును భరింప లేనంత దుర్వాసన యుండేది. ఆమె తన గది వదలకుండగ, రెండు వారములుండుచో మా శక్తి వంచనలేకుండగ చికిత్స చేయగలమని చెప్పినాము.

పచ్చిపాలు, పండ్లు ఇచ్చుచు, నీటివైద్యము ఆరంభించినాము. వెన్నముక కొంచెము రుద్దు చుండెడివారము. అదేమి ఆశ్చర్యమోగాని, రెండు వారము లగుసరికి కొంచెము స్వస్థత చిక్కినది. ఇది చూచి ఇంక కొన్నాళ్లు చికిత్స చేయ నిష్టపడితిమి.

మా ఆశ్రమములో మూడు నెలలుండి తర్వాత ఇంటికి వెళ్లిపోయినది. అటుతర్వాత, తన పనులు తాను నిర్వర్తించుకొనుచు, మూడు సంవత్స రములన్నర బ్రతికినది. మేము చెప్పిన పథ్యము మీద నున్నచో, ఇంక కొన్ని సంవత్సరములు బ్రతికి యుండెడిదనియు, ఆ పథ్యము ఆమె చేయలేకపోవుటచేతనే, అంతత్వరలో చావవలసి వచ్చినదనియు, ఆమె కుమారుడు మాకు జాబు వ్రాసెను.

Edited, Printed & Published at the Andhra Grandhalaya Press, By Dr. P. VENKATRAMAYYA
PRAKRITI OFFICE, BEZWADA.



ప్రకృతి

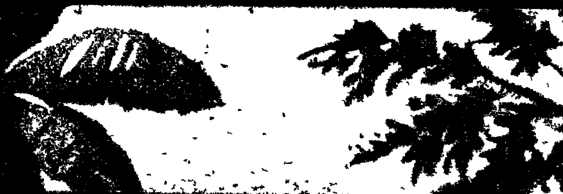






పవిత్ర సహజ వైద్య మాస పత్రిక







జూలై

1937



సంవత్సర చందా

రు 3—0—0 లు

బెజవాడ



శిబిరములో అందరికీ స్నేహితుడే

ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
మునిశిత వైద్యం	4 8 0	3 8 0
ప్రౌఢప్రభాకరం	2 0 0	1 8 0
సూర్యకిరణచికిత్స	0 12 0	0 8 0
ఆరోగ్యప్రభాకరం	0 4 0	0 3 0
వర్ణచికిత్స	0 6 0	0 4 0
వర్ణవైద్యమంజరి	0 6 0	0 4 0
వర్ణవైద్యము	0 5 0	0 4 0

జలచికిత్సాగ్రంథములు

తొట్టివైద్యము	3 0 0	2 8 0
లక్ష్మణజలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
సైపీయ జలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
తొట్టిస్నాననియమములు	0 6 0	0 4 0
ధారాచికిత్స	0 4 0	0 3 0
వేడినీటికాపు ఉబ్బసపుచికిత్స	0 6 0	0 4 0
ఉషఃపానము	0 6 0	0 4 0
కూనేమహర్షిబోధ	0 2 0	0 1 0
జస్టుచికిత్స	0 10 0	0 8 0

ఆహారశాస్త్రగ్రంథములు

నిర్విచారభావిజీవనము (కొబ్బరినిగూర్చి)	1 8 0	1 0 0
ఆహారము 1 భాగము	0 12 0	0 8 0
డిటో 2 భాగము	0 4 0	0 3 0
పచ్చితిండివలనిప్రయోజనములు	0 12 0	0 8 0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0	0 4 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
జంబీర చికిత్స	0 3 0	0 2 0
సమరసాహారము విరుద్ధాహారమిశ్రమం	0 2 0	0 1 0
ఆహారసమ్మేళనపు గోల	0 2 0	0 1 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
క్షీరచికిత్స	0 4 0	0 3 0
అపక్వశాకాహారఅద్వైతసిద్ధాంతం	2 0 0	2 0 0

దురభ్యాసఖండనములు

జీవహింస	0 4 0	0 3 0
అనుభవానందము	0 12 0	0 8 0

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
మహారోగము	0 8 0	0 6 0
పొగచుట్ట — ముక్కుపొడుం	0 4 0	0 3 0
కల్లుముంత - సారాపీపా	0 4 0	0 3 0
ఔషధవైద్య మొకయూహాశాస్త్రము	0 4 0	0 2 0
టీకాలననేమి? డాక్టర్లఅభిప్రాయము	0 4 0	0 2 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
తెల్లచక్కెరవలనివిపత్తు	0 6 0	0 4 0

ఆరోగ్యవిషయకగ్రంథములు

స్వాభావికచికిత్సానియమములు	0 5 0	0 4 0
ఆరోగ్యాదర్శము	0 8 0	0 7 0
ప్రకృతిచికిత్సాఉపన్యాసములు 3 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	0 5 0	0 4 0
శిశుమాతల కొరక సందేశము	0 4 0	0 3 0
ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0 3 0	0 2 0

వివిధచికిత్సాగ్రంథములు

దీర్ఘరోగచికిత్సాసారము	1 8 0	1 8 0
ప్రాకృత చికిత్సార్ణవములు		
1 భాగము	1 8 0	1 0 0
2 భాగము	1 4 0	0 15 0
3 భాగము	1 8 0	1 0 0
4 భాగము	0 6 0	0 4 0
5 భాగము	0 6 0	0 4 0
6 భాగము	0 6 0	0 4 0
7 భాగము	0 6 0	0 4 0
ఉపవాసచికిత్స	1 0 0	0 12 0
జస్టుచికిత్స	0 10 0	0 8 0
ధ్యానచికిత్స	0 8 0	0 6 0
జంబీరచికిత్స	0 3 0	0 2 0
యోగచికిత్స	0 6 0	0 4 0
సంవాహనచికిత్స	0 6 0	0 4 0
రక్తపరీక్షాశనచికిత్స	0 5 0	0 3 0
స్వాభావికచికిత్సా నియమములు	0 5 0	0 4 0
వైదికచికిత్సాపద్ధతి	0 5 0	0 3 0

అడ్రసు—మేనేజరు ప్రకృతి, బెజవాడ.

ప్రకృతి

సహజవైద్యమాసపత్రిక

సంపుటము ౧౯	జులై 1937	సంచిక 7

విషయసూచిక

చందాదార్లకు మనవి

ఈనెలతో క్రొంతమంది చందాదారుల చందాలు సరిపోవును. వారు ఆగస్టునెలనుండి క్రొత్తగా చందా చెల్లించవలసియుందురు. అట్టివారు తమచందాలను ఈజూలైనెల 28 తేదీ లోపుగ పంపకోరుచున్నాము. పత్రికఅక్కరలేనివారు మాకుముందుగ తెలియపరచ కోరుచున్నాము. వి. పి. చేసిన పోస్టుఖర్చులు అనవసరముగ యెక్కువగును. కాన మనిఆర్డరుద్వారా పంపప్రార్థన.

మేనేజరు, ప్రకృతిపత్రిక.

దేవుడిచ్చిన ఆయువు

డాక్టరు పుచ్చా.

భూలోకకుబేరుడైన జా౯. డి. రాక్ ఫెల్లర్ సీనియరు 23-5-37 తేదీన మరణించినాడు. 97వ యేట అతనికి 1911 సంవత్సరములో పాండు రోగము పుట్టినది. డాక్టరులంతా 'నీవు యిక ఏమిమందిచ్చినా బ్రిదుక'వని నిర్ధారణచేసినారు. అప్పుడు రాక్ ఫెల్లరు అన్నాడు "నేను కొన్ని లక్షలధనమిస్తాను. ఆ డబ్బు తీసుకొని మీరు ఒకవిధానము యేర్పాటుచేయండి. ఆవిధానాను సారము నేను జీవిస్తాను. నాకున్న ఐశ్వర్యమంతా యీరోజుతోనే నేను అనుభవించకుండా ఉండ టానికి నాకు యిష్టము లేదు" అని.

10 మంది సుప్రసిద్ధులైన డాక్టర్లు పోగుపడ్డారు. విశ్రాంతితోకూడిన ఒకవిధానాన్ని యేర్పాటు చేసినారు. ఆ విధానముప్రకార మతడు జీవించి నూరేండ్లకు మూడుయేండ్లు తక్కువగా నన్నా జీవించి మరీ చనిపోయినాడు.

రాక్ ఫెల్లర్ చిన్నప్పుడు నిరుపేద. అత్యంతమైన స్వయంకృషివల్ల అతను కోట్లార్జించినాడు. మానసికముగానూ దైహికముగానూ యెంతో పరిశ్రమా క్లేశమూ పడిఉంటాడు.

ఇప్పటి అనేక భాగ్యవంతులవలె విశ్రాంతి తీసు కోండి, లేకుంటే అతిమూత్రమో, పక్షవాతమో వచ్చి చనిపోతావంటే యెంతోమంది "విశ్రాంతి తీసుకొంటే యెక్కడి దక్కడే మన్నైపోతుంది ఏమిచేయమన్నారు!" అంటారు. ఏపక్షవాతమో వస్తుంది; చస్తారు.

రాక్ ఫెల్లర్ వెంటనే జా౯. డి. రాక్ ఫెల్లర్ జూనియర్ అనే తన కొడుక్కు కొంత ఆస్తి, మనమడికి కొంత ఆస్తీ యిచ్చి, కొన్నికోట్లు ధర్మకార్యాలకిచ్చి, కొద్దిఆస్తి తాను ఉంచుకొని 1911 సంవత్సరమునుండి దాదాపు విశ్రాంతి తీసుకొంటూ కాలము గడిపాడు.

అవసరమైనత్యాగము చేసినాడు. దాని ఫలము అనుభవించినాడు. 1911 సంవత్సరములోనే అత నికి దేవుడిచ్చిన ఆయువు సరిపోయి యుండవలసి నది.

బెర్నార్ మెక్ ఫేడనుకు 10 వ యేట క్షయ వచ్చినది. అతడు కొన్నినెలలకన్న జీవింపడని డాక్టర్లు మెక్ ఫేడ౯ సంరక్షకులతో చెప్పారు. చాటునుంచి మెక్ ఫేడ౯ విన్నాడు. నేను యింత తొందరగా చావగూడదని నిశ్చయము చేసుకు న్నాడు. అప్పటికి ఆరోగ్యమునుగూర్చి వ్రాయ బడిన తనకు చేజిక్కిన గ్రంథాలన్నీ చదివాడు. ఒకవిధానాన్ని యేర్పాటు చేసుకొన్నాడు. ఆవి ధానముప్రకారము నడిచినాడు. తాను ఆయు ష్మంతుడగుటయేగాక, ఆరోగ్యవంతుడు, బల వంతుడు, ధనవంతుడుగూడా అయినాడు. 68 వ యేట యింకా యిప్పటికీ ఫిజికల్ కల్చర్ కు పోజెస్ యిస్తూ ఉన్నాడు. ఫిజికల్ కల్చర్ వంటి 13 సుప్రసిద్ధ ఒకటవతరగతి మాసపత్రికలనే గాక, కొన్ని వారపత్రికలు, 2 దినపత్రికలూ గూడా బెర్నార్ మెక్ ఫేడ౯ కార్పొరేష౯ అనే ధర్మసంస్థచేత నడిపిస్తూఉన్నాడు. ఆకార్పొ రేష౯ తాలూకు ధనమంతయూ ఆతడు గణిం చినదే.

ఏదీ ఛాన్స్ అంటే అదృష్టమువల్ల రాదు. ప్రతి దానికీ కార్యకారణాలుంటై. కోలందరెడ్డిగారు శీలం జగన్నాధరావునాయుడుగారు చనిపోవటా నికి ఎలెక్ష౯శ్రమకారణముకాదని యెవరనగలరు?

బెజవాడలో రాంపిల్లా లక్ష్మణా ఫైలా్మ౯ చని

పోయినాడు. ఆయనకు ఒంటిలోసత్తువలేక చని పోయినట్టా? ఇదివరకు వ్రాసియున్నాను. ఫైల్వానులందరికీ ఆరోగ్యమంటే యేమిటో తెలియదు. ఏమిఆహారములుతింటే బలమువచ్చీ కూడా ఆరోగ్యము చెడిపోకుండా ఉంటుందో తెలియదు. ఎవరన్నా వస్తాదుఉంటే వాళ్ళను చేరదీసి ఆరోగ్యవిధులను చెప్పినా వాండ్లువినరు. అందువలన వాండ్లకు తోచిన వస్తువులనల్లా తిని బలుస్తారు. తరువాత ఇట్టే చనిపోతారు. కలియుగఅభిమన్యు డి. కె. నాద్‌గారు గూడా యిలాగే చనిపోయినారు. మావూళ్ళో ఒక బలశాలి ఉండేవాడు. వాడు పచ్చిమాంసమే తినేవాడు. వేడినెత్తురు త్రాగేవాడు. కలరా ఊళ్ళోకి వచ్చింది. మొదట చనిపోయినవాడతడే. ఇతర దేశాలలో యీ విషయమైన విజ్ఞానము బాగా వ్యాపించియున్నది. ఏమి తినాలో వ్యాయామము యెట్లెట్లు చేయాలో గూడా ఆదేశాలలో చెప్పే గ్రంథాలు పత్రికలూ ఉన్నయి. మన దేశములో లేనూలేవు, ఉన్నా అవి అర్థము చేసుకోదగిన తెలివితేటలు గలవారికి బలము సంపాదించేందుకు శ్రద్ధలేదు.

ఇంకొక తెగ ఉన్నది. వీరే, తెలిసియు తెలియని నరు దెల్ప బ్రహ్మదేవుని వశమే - అనవలసిన వారు. ఆరోగ్యనియమములు తెలిసియును ఇతర కారణములవలన అవలంబింపనివారు.

ఒక పట్టణములో మధ్యభాగమున యెండా గాలీ తగులనిచోట ఒకభవంతి యున్నది. బజారు వైపున కొట్లుకట్టించి అద్దెకిచ్చినాడు.లోపలిభాగమున ఆ యాసామినివాసము. ఆయన భార్యకు హిస్టీరియా, ఇనేమియా వ్యాధులు. 25 సంవత్సరములనుంచీ తోట్టివైద్యము రంగువైద్యము వారికి తెలుసును. నన్ను సలహా అడుగుతూ ఉండేవారు. నేను చెప్పుతూనే ఉండేవాణ్ణి. ఆ యమ్మకు యెన్నిసంవత్సరములు చేసినా ఆ వ్యాధి పోలేదు. ఒకరోజున ఆమె నన్ను పిలిపించి అడిగింది "ఏమండీ అన్నయ్యగారూ, మీరు కటిస్నానములు చేయమంటే కటిస్నానాలు చేశాను. లింగస్నానాలు చేయమంటే లింగస్నానాలు చేశాను. ఆవిరీ పట్టాను. పథ్యమూ చేశాను. నా రోగము నయముకాలేదు. మందన్నా పుచ్చుకుందామంటే యీ వైద్యముమీద అభిమానము పోలేదు. ఇది యింతేనా? నారోగ మేమైనా పోతుందా" అని.

నేను జవాబుచెప్పినాను:—

"అమ్మా, నేను చెప్పినవన్నీ చేసినావుగాని, గాలీ యెండా తగులని యీ యింటిలోనుండి మకామెత్తివేసి పూరిబయట పూరిగుడిసెలోనైనా సరే. గాలీ యెండా తగిలేచోట నివసించండి. అంతవరదాకా యీ రోగము యము కాదు"

ఆమె యిట్లు చెప్పినది:—

"అయ్యా యీయిల్లు మాకు అచ్చివచ్చినది. మేము యీ యిల్లు వదలిపెట్టితే దరిద్రులమైపోతామని మాయింటిజ్యోతిష్కుడు చెప్పాడు. అందువల్ల యీ యిల్లు వదలటానికి మీ బావగారు యిష్టపడటములేదు."

ప్రపంచములో యెంతోమందికి దేవుడిచ్చిన ఆయువునుగూడా తిన్నగా అనుభవించకుండా యెన్నో ప్రతిబంధకాలుంపై.

బిడ్డల ఫోటో పోటీ

చాలినన్ని ఫోటోలు రానందున వాయిదా పొడగించితిమి.

చిన్నబిడ్డలలో ఎవరు ఆరోగ్యవంతులోగూడా అనేకులకు తెలియదు. శిశువారోత్సవములలో బహుమతులు ఇస్తున్నారుగాని అవి అక్కడ లావాటిపిల్లలకో, పచ్చని పిల్లలకో, మంచిచొక్కాలు తొడిగిన పిల్లలకో లభిస్తున్నవి గాని ఆరోగ్యవంతులగు బిడ్డలకు లభించుట లేదు. ఆరోగ్యవంతులైన చలాకిగల బలమైన బిడ్డలకు మేము బహుమతులివ్వదలచి ఈ ఫోటోప్రైజు కంటెస్టు యేర్పాటుచేసినాము. అందులకై క్రిందినియమములు యేర్పాటు చేసినాము.

1. మాకు పంపిన ఫోటోలను తిరిగి పంపము.

2. ఫోటోకార్డు 3 × 4 అం॥ సైజుది చాలును. క్యాబినెట్టు 4 × 6 అం॥ సైజుది పంపినా పనికివచ్చును.

3. పంపిన ఫోటోలలో బహుమతిపొందిన వానినెల్ల మేము పత్రికలో ప్రచురించుట కధికారము కలిగియుందుము. గాన ఆఫోటోలను పంపువారు ఆపటములను మేము పత్రికలో ప్రచురించుకొనుటకు ఆబిడ్డ తండ్రివద్దనుండి అధికారపత్రముతోసహా జోడించి పంపవలెను.

4. బహుమతిరాని ఫోటోలు కొన్ని మేము ఒక్కొక్క ప్రతి 0-8-0 లకు కొనదలచితిమి.

5. ప్రతి ఫోటోతోను యీక్రింది వివరములు పంపవలెను.

బిడ్డపేరు
తండ్రిపేరు
చిరునామా
బిడ్డవయస్సు
తూకము
తల్లిపాలా ? లేకపోతే
యే పోతపాలు ?
ఫోటో మేము ప్రచురించుటకు తండ్రిఅనుమతి.
దస్కతు
ఫోటోగ్రాఫరు పేరు
చిరునామా
దస్కతు

6. నిర్ణయించువారు ప్రకృతి పత్రికాధిపతులు - దీనికి అపీలులేదు.



7. ప్రకృతి కార్యాలయట్రస్టు ట్రస్టీలుగాని నౌకరులుగాని యీపోటిలో పాల్గొనరాదు.

8. ఈపోటీ 30-7-37 తేదితో అంతమగును.

9. బహుమతులు 1-9-37 తేదీగల ప్రకృతి పత్రికలో ప్రచురింపబడును.

10. ఫోటోలను యీక్రింది చిరునామాకు పంపవలెను.

బిడ్డల ఫోటో పోటీ,
ప్రకృతిఆఫీసు - బెజవాడ.

బహుమతుల వివరం.

మొదటి బహుమతి	రు 5-0-0
రెండవ బహుమతి	2-0 0
4 బహుమతులు 0-12 0 చొ॥	3.0-0
మొత్తం	10-0-0

క్రొవ్వు పదార్థములు

వేమూరి రామమూర్తిగారు, బి. ఎ.

నత్రజనిఆహారము గూర్చి (మాంసకృత్తులు) తెలిసికొంటిమి. ఈవ్యాసమున నత్రజనిరహితాహారములను గూర్చి తెలిసికొందము. నత్రజనిరహితాహారములను క్రొవ్వుపదార్థమనియు; పిండిపదార్థములనియు రెండురకములుగా విభజింపవచ్చును. వీనియందు మూలవస్తువులు, బొగ్గు, జలవాయువు, ప్రాణవాయువు. ఇవి వేర్వేరుకలయికలలో వేర్వేరు ఆహారపదార్థములుగా పరిగణింపబడు చున్నవి.

పిండిపదార్థములలో కంటె క్రొవ్వుపదార్థములలో ప్రాణవాయువు తక్కువగాయుండి బొగ్గు, జలవాయువులు యెక్కువగా నుండును.

క్రొవ్వుపదార్థములు పౌనుకు 4040 కాలరీల ఉష్ణమునిచ్చును. పిండి, చక్కెరపదార్థములు పౌనుకు 1820 కాలరీలఉష్ణమునుమాత్రమే యిచ్చుచున్నవి. క్రొవ్వులలో నూటికి 76భాగములు బొగ్గు, 12 భాగములు జలవాయువు, 12భాగములు ప్రాణవాయవు ఉన్నవి.

వృక్షములయొక్క గింజలు, పండ్లలో కొద్దిగాను, ఆకులు, తొడిమెలలోను, పాలు, గుడ్లు, మాంసము మొదలగు జంతుసంబంధమైన ఆహారములలోను క్రొవ్వువుండును. జంతుదేహమునందు చర్మముక్రిందను, చిన్నచిన్న కణములుగా దేహమునందలి వివిధకుటికలలోను క్రొవ్వు వుండును. దేహముయొక్క బరువులో దామాషామీద నూటికి 15 భాగములు క్రొవ్వు వుండును. భుజించుఆహారమును బట్టియు, చేయు పరిశ్రమను బట్టియు, శీతోష్ణస్థితిని బట్టియు, తదితర పరిస్థితులను బట్టియు యిది మారుచుండును. దేహపోషణ కవుసరమైనదానికంటె యెక్కువ ఆహారమును భుజించినప్పుడు దానిని క్రొవ్వుగా మార్చి దేహమునందు నిల్వయుంచుకొనును. ఆహారమునందు సోడియము, యినుము మొదలగు సేంద్రియలవణములు లోపించినప్పుడు, ఆహారమునందలి బొగ్గును దహించుటకు ప్రాణవాయువు తక్కువగుటవలన నదికూడ క్రొవ్వుగా మారుచున్నది. ఇట్టిపరిస్థితులలో మాంసకృత్తులు, పిండిపదార్థములు క్రొవ్వుసంబంధమైన కుటికలుగా మారిపోవును.

చెట్లయందలి ఆకుపచ్చన (క్లోరోఫిల్) బొగ్గుపులుసుగాలిని నీటినితీసుకొని పిండిపదార్థములను వలెనే క్రొవ్వుపదార్థములను తయారు చేయుచున్నది. జంతుదేహములో క్రొవ్వుమూడువిధములుగా తయారగుచున్నది. భుజించినక్రొవ్వుపదార్థములలోనుండి క్రొవ్వు తయారగుట; వివిధ పిండిపదార్థములనుండి తయారగుట; మాంసకృత్తు కుళ్లి క్రొవ్వుతయారగుట. భుజించిన ఆహారమునుండి వచ్చినక్రొవ్వు చాలా తక్కువగాను, పిండిపదార్థములనుండి వచ్చిన క్రొవ్వు చాలా యెక్కువగాను వుండును.

ఓలిక్, పామిటిక్, స్టియరిక్ అని మూడురకముల క్రొవ్వుపదార్థములు వృక్షములనుండియు జంతు

వులనుండియు తీయబడుచున్నవి. క్రొవ్వు ఆమ్లములలో గ్లిసరిన్ ($C_3H_8O_3$) రాసాయనికముగా కలసినప్పుడు క్రొవ్వులు వచ్చుచున్నవి. ఈ క్రొవ్వులలో 9 భాగములు క్రొవ్వు ఆమ్లము, 1 భాగము గ్లిసరిను కలసియుండును. ఈక్రొవ్వులు సామాన్యవేడిలో ద్రవరూపమున నుండి చమురులుగాను, గట్టిపడినతరువాత క్రొవ్వులుగాను పిలువబడుచున్నవి. పై క్రొవ్వులు వృక్షసంబంధమైన చమురులలోను క్రొవ్వులలోను యెక్కువగా నుండును. ఇవి దేహపోషణకు బాగుగాతోడ్పడును. వృక్షసంబంధమైనచమురులలోను క్రొవ్వులలోను ఓలికామ్లము జంతుసంబంధమైన చమురులలోను, క్రొవ్వులలోను స్టీయరి కామ్లము యెక్కువగా నుండును. పామిటికామ్లము తాటిచమురు మొదలగుకొన్ని వృక్షసంబంధమైన చమురులలోను, క్రొవ్వులలోను కలదు.

ఈ చమురులను, క్రొవ్వులను ఘనీభవింపజేయుటకొకపద్ధతి గలదు. వీనిని పాత్రిలలోపోసి వానిలో నికల్ కడ్డీనిగాని, ప్లాటినంకడ్డీనిగాని వేసి బాగుగా కాయుదురు. కాచినప్పుడు ఒక్కొక్క ఓలికామ్లపుకణము రెండేసిజలవాయుకణములతో కలసి స్టీయరికామ్లముగా నగుచున్నది. చల్లారిన తరువాత వీనిలోవేసిన కడ్డీలను వడియబోసి తీసివేయుదురు. అవి యెట్టిమార్పును చెందవు. చమురులను కాయుటవలన వానియొక్క వాసన, వానియందలిజీవశక్తులు నశించును. ప్రత్తినూనె, వేరుశనగనూనె, మొక్కజొన్ననూనె మొదలగువాని నీవిధముగా కాచి డబ్బాలలో పెట్టి (Pure vegetable ghee) చెట్లనుండి తీయబడిన స్వచ్ఛమైన నెయ్యియని దుకాణములలో విరివిగా నమ్ముచున్నారు. ఆలివుగింజలనుండియు, మరికొన్ని గింజలనుండియు తీయబడిన నూనెల నిట్లు కాచి తయారుచేయుటకు వీలులేదు. (Olive oil and other oils)

క్రొవ్వులన్నిటిలోను గ్లిసరిన్‌తోకలియనిక్రొవ్వు ఆమ్లము కొద్ది కొద్దిగా నుండును. ఈవిధముగా విడిగానుండెడి క్రొవ్వు ఆమ్లము వృద్ధాప్యము వచ్చినట్టిన్ని, చాలాపెద్దవైనచెట్లయందెక్కువగా నుండును. తయారు చేయబడెడి చమురులలో కొన్ని యితరపదార్థములు, కల్మషములు వుండును గనుక శుభ్రిపఱచినగాని వాడుకొనుటకు యోగ్యముగానుండవు. అవిసెనూనెలో లినోలిన్ అను విడిగానుండెడిక్రొవ్వు ఆమ్లముండి త్వరగా యిగిరిపోయెడి స్వభావమును కలిగించినది. అందువలన రంగులువేయుటకవిసెనూనెను విరివిగా వాడుదురు. లినోలిన్‌వున్న యేచమురులుగాని, క్రొవ్వులుగాని, లేక త్వరగా యిగిరిపోయెడి స్వభావముగల యేచమురులుగాని, క్రొవ్వులుగాని; శరీరపోషణకు పనికిరావు. జనపవిత్తులనూనె, బొప్పాయిగింజలనూనె మొదలగునవి యిగిరిపోయెడిచమురులు, విడిగానుండెడిక్రొవ్వు, ఆమ్లము, పత్తినూనె, నువ్వులనూనె, జొన్ననూనె మొదలగువానిలో కొద్దికొద్దిగా కలదు. నూనెలన్నిటిలోను ఆలివునూనె, వేరుశనగనూనె దేహమునకు చాలమంచివి.

వృక్షసంబంధమైనచమురులలో ఆముదమునందు దేహమున కపకారము చేసెడివస్తువులు కొన్ని గలవు. భేదులుగల్గించెడిగుణములును అపకారము చేయుగుణములును దానియందున్న రిసినోలియనులో గలవు. ఆముదపుగింజలో యుండెడి రిసిన్ అనుక్షారము చిన్నచిన్న కణములుగా ఆముదమునందుండును. ఆముదము త్రాగినప్పుడు దానియందున్న విషమును నెట్టివేయుటకు దేహమునందు కొన్ని పోషకరసములూరును.

అప్పుడు విరేచనము లగును. విరేచనములకు ఆముదము త్రాగుటయని పన్నీటితో పాకీదొడ్లు కడుగుకొనినట్లుండును.

నూనెలన్నియు నీటికంటె తేలికగా నుండును. వానియొక్క సాంద్రత: 0.89 నుంచి 0.94 వర కుండును.

ఆవిరియై పోయెడినూనెలనియు, నిల్వయుండెడి నూనెలనియు రెండురకములు కలవు. వీనిరెంటికిని రసాయనికసమ్మేళనమునందు భేదముగలదు. ఆవిరియై పోయెడినూనెలను అత్తరులోను, సెంట్లు మొదలగువానిలో వాడుదురు. ఇవి యిగిరిపోయిన తరువాత యేమియుమిగులదు. పుష్పజాతులలో వాసనలనిచ్చెడినూనెలు గలవు. కొన్ని పండ్లకును, వృక్షములకును, సువాసనయుండును. ఈ నూనెలు దేహపోషణ కెంతమాత్రమును తోడ్పడవు. వీనిని పుచ్చుకొనినయెడల జీర్ణశక్తిని కొంతవరకు వృద్ధిచేయును.

జంతుసంబంధమైన ఆహారములలోను, వృక్షసంబంధమైన ఆహారములలోను లెసిథిన్సు, కోలాస్టరిన్సు అను క్రొవ్వువంటిపదార్థములు గలవు. దేహరసములలోను, నరముల కుటికలలోను, గుడ్లలోను, మనుష్యులయొక్కయు, జంతువులయొక్కయు, శుక్రశోణితములందు లెసిథిన్ కలదు. క్రొవ్వుపదార్థములకువలెనేవీనికి వైహాయసములందును, సారాయియందును కరగిపోయెడి స్వభావముగలదు. అంతియేగాక నీటిలో వేసిన వుబ్బి పొంగి నీరు జిగటగా నగును. నీటిలో కరగెడిపదార్థములను కరగనిపదార్థమును విడదీయుట కుపయోగించును. దేహమునందలి రసాయనికక్రియలకుతోడ్పడును. ఈ లెసిథిన్సు పాలయందు కూడనుండును ఇది శిశుపోషణ కత్యవసరమని తెలియుచున్నది.

లెసిథిన్సువలెనే కోలాస్టిరిన్సు అన్నిజంతుసంబంధమైనకుటికలందును,పాలయందును,వృక్షములయందును కలవు. లెసిథిన్సు, క్రొవ్వులకువలె యివి నీటిలో కరుగవు. వైహాయసములందును, సారాయియందును కరుగును.

క్రొవ్వుఆహారములు సహజముగా యితర ఆహారములతో కలసియుండును. గింజలనుండియు, పండ్లనుండియు తీయబడిన చమురులను, వెన్నపూసను ఆ హారముగా భుజించరాదు. క్షారస్వభావము కలిగి నటువంటి ఆకుకూరలతో కలిపి భుజించవలెను. ఈ క్రొవ్వులు జీర్ణమగుటకు ముందు గ్లిసరినుగాను, క్రొవ్వు ఆమ్లపులవణములుగాను విశ్లేషము(Saponifi) నొందవలెను. ఈవిశ్లేషము నొందించుటకు సోడియంలవణముల వంటి క్షారములవుసరము. ఈ క్షారరసములు పసరుతిత్తులనుండియువృక్కకమునుండియువచ్చును ఈ విశ్లేషానంతరమున క్రొవ్వు ఆమ్లములు క్రొవ్వులుగా మారును. జంతుసంబంధమైన క్రొవ్వుపదార్థములకంటె 'వృక్షసంబంధమైన క్రొవ్వుపదార్థములే మంచివి. జంతుసంబంధమైన క్రొవ్వు అనగా చచ్చినజంతువులనుండి తీయబడిన క్రొవ్వు.

నూరుభాగములఆహారములోని క్రొవ్వు.

—• జంతుసంబంధమైన ఆహారములు •—

కోడి(గుడ్డులోని తెల్లని భాగం	0.25	భాగములు
మజ్జిగ	0.50	,,
జున్ను	1	,,
ఆవుపాలు	3.70	,,
మనిషిపాలు	4	,,
మాంసము	5	,,
గుడ్లు	12	,,
మీగడ	18.50	,,

గుడ్లలోని పచ్చనిభాగం	32	భాగములు
స్విజర్లాండు దేశపుజున్ను	35	,,
ఊరవేసిన పందిమాంసము	60	,,
ఊరవేసిపొగ వేసినపందిమాంస॥	62	,,
ఆవువెన్న	85	,,
శుభ్రపరచని పందికొవ్వు	94	,,

—♦ కూరలు, పండ్లలో ♦—

కూరలు	0.1	మొదలు	1	వరకు
తియ్యనిపండ్లు	0.5	,,	1	,,
చిక్కుడు మొ॥గు గింజలు	1	,,	2	,,
ఆవాలు			30	,,
బొప్పాయిగింజ			38	,,
కోకోబీనులు			50	,,
ఎండిన ఆలివుగింజలు			52	,,
శుభ్రపరచిన నూనెలు			100	,,

—♦ ధాన్యములలో ♦—

తెల్లబియ్యం	.50	భాగములు
ముడిబియ్యం	.90	,,
తెల్లనిగోధుమపిండి	.90	,,
మొక్కజొన్నపిండి	1.30	,,
గోధుమలు	1.90	,,
బార్లేగింజలు	2.2	,,
గోధుమపొట్టు	3.5	,,
మొక్కజొన్నలు	4.6	,,
ఓట్లుధాన్యము	5.2	,,
తవుడు	7.8	,,

—♦ కాయలలో ♦—

కొబ్బరికాయలు	36	భాగములు
బటానిగింజలు	45	,,
సీమబాదము	55	,,
పిస్తాకాయలు	55	,,
అక్రోటుకాయలు	65	,,

పైత్య వ్యాధి

కృష్ణాజిల్లా కపిలేశ్వరపురంపోస్టు ధరణికోట ఆశ్రమాధిపతులకు గుంటూరు లాలాపేటకాపురస్థుడు గురువాడ లింగయ్య తెలియపరచుకున్నది యేమనగా నాకు షుమారు ఆరుమాసములక్రిందట శరీరం జబ్బుచేసితలత్రిప్పుటయున్ను వాంతులునుయుండెను. అపుడు నేను ఒక ఆయుర్వేద వైద్యునితావున యున్ను ఒక ఆంగ్లేయవైద్యుని తావున యున్ను ఔషధసేవ చేసితిని. కాని నాకుయేమియు గుణము కనుబడలేదు. అపుడు నేను మీఆశ్రమంలో చేరి ప్రకృతి చికిత్స మొదలుపెట్టినాను. మీ ఆశ్రమమందు 13రోజులు ఉపవాసముండి ఉదయం, సాయంత్రం సుఖకరమైన మర్దనయున్ను, సాయంత్రము యెనిమాయున్ను చేసికొనుచుంటిని. అపుడు విరేచనములో, చీముయున్ను వుండలున్ను, పడుతూవుండెను. నారింజపండ్లు, కొబ్బరినీళ్ళతో ఉపవాసము ముగించి క్రమముగ ఆహారము ప్రారంభించినాను. ఇపుడు బాధలు, రోగలక్షణములు అన్నియు తగ్గిపోయినవి. నేను తొట్టిస్నానములుకూడ ప్రారంభించి ఉదయము 15 నిముషముల కటిస్నానమున్ను, సాయంత్రము 15 నిమిషములు లింగస్నానమున్ను, చేయుచుంటిని. ఉదయం 8 గంటలకు 1 నిమ్మకాయరసము నీటిలో పిండియును, సాయంత్రం స్నానానంతరము 1 నిమ్మకాయ నీరున్నూ త్రాగుచుంటిని.

అపుడు 15 రోజులనుండి 1 పూట గోధుమఅన్నం కూరలున్ను, సాయంత్రముపూట 6 నారింజపండ్లరసము, అరటిపండ్లు రెండును పుచ్చుకొనుచుంటిని.

ఇపుడు ఉదయం దంపుడుబియ్యపుఅన్నము, కూరలున్ను సాయంత్రం గోధుమఅన్నం కూరలున్ను తినుచున్నాను, ఇపుడు ఆరోగ్యవంతుడనుగ యున్నాను. ప్రకృతి చికిత్సచేసి నన్ను రోగబాధలనుండి తప్పించిన మీకు నే నెల్లపుడును కృతజ్ఞుడను.

సుఖప్రసవము

సంపాదకుడు

ప్రసవము ఉత్సాహవంతము

బాగా చదువుకున్న తెలివిగల కుర్రవానికి పరీక్షదినమంటే చాలా సంతోషము. బలశాలియైన పౌరుషముగల యుద్ధవీరునికి యుద్ధమంటే అమితోత్సాహము. గర్భధారణకాలమనిన మినపసున్ని, జంతికలు, అరిసెలు తినినవారికే అమితమగుభయము. మాపల్లెసీమలయందు కూలినాలి చేసుకొని జీవించు యువతులు యెందరో కోతకోస్తూనో, ధాన్యం తూరుపారపోస్తూనో ప్రసవిస్తారు.

ఆ గర్భశ్రీమంతులైన అసూర్యంపశ్యలకే గర్భధారణమనిన ప్రసవమనినను భయము గలుగుచున్నది? యుక్తమైన నడకడిక గలిగి యుక్తాహారములనే తినిన స్త్రీకి ప్రసవవేదనయే కలగదు. గర్భిణి నడచుకొనవలసిన విధులు ప్రకృతి యీ పత్రికయందు తా మిదివరకు చదివియున్నారు. కాన యిచట వ్రాయవలసిన పని లేదు.

తీరా ప్రసవవేదనకలిగియు ప్రసవము ఆలస్యమైనను ప్రసవవేదన భరింపలేనంత యెక్కువైనను యీ క్రింది విధులను అవలంబింపవచ్చును.

సుఖప్రసవానికి ప్రక్రియలు.

1. 1050 డిగ్రీల వేడిగల 3, 4 పైంటుల పరిమితిగల నీటితో ఆసనవస్తి చేయవలసినది.

2. 110 డిగ్రీల వేడిగలనీటిని 1 పైంటు త్రాగించవలసినది. 1 పైంటు అనగా 40 తులముల పరిమితి.

3. 110 డిగ్రీల వేడిగలనీటిని, నడ్డిపూసలమీదను, ముడ్డిపూసలమీదను, ఉదరముమీదను, 3, 4 అడుగుల యెత్తునుండి పువ్వులకు నీరుచల్లే జల్లెడవంటి డబ్బాతో పడునట్లు పోయుచు పరుండబెట్టవలెను.

4. వేడిపాలు యిచ్చు ఆచార మున్నది. మరీ బలహీనులుగా ఉండే వారికట్లు యివ్వవచ్చును. కాని యిందులోగూడా ఆపాలలో ఉండేవేడిమియే సహాయము చేస్తుందిగాని ఆపాలలో ఉండేబలముకాదు. ఆపాలు ప్రసవవేదనకలిగిన స్త్రీకి నిజముగా క్షేమముకావు. ఏలననగా దేహమంతయు శిశువును వెలువరించే పనిలోనే ఉంటుంది.

5. ప్రసవవేదన కలిగినంతనే అన్నముపెట్టేవారు చాలామంది ఉన్నారు. "ఏమో ఎన్నాళ్ళకు పథ్యముదొరుకుతుందో. ఏదోకొంచెము అన్నముపెట్టుటయేమంచిదని" వాండ్లఉద్దేశ్యము. కాని అప్పుడు యేమీ పెట్టకపోవుటలోనే మేలున్నది. అన్నముపెట్టుటయే సంభవించిన యెడల ఆ అన్నము అరుగక బాలింతకు ప్రసవించిన తరువాత 4,5 దినములవరకూ ఆకలియేకలుగదు. మరియు మలబద్ధక మేర్పడి కడుపులోనొప్పిగూడ వస్తుంది. కనుక ప్రసవవేదన కనుపడినతరువాత ఫలరసములు మాత్రము యివ్వవలసినది. అవిగూడ బాగా ఆకలిఉంటేనే యివ్వవలసినది. ఆకలిలేనిదే బిడ్డను ప్రసవించుటకు బలముండదనుకొని అన్నముపెట్టుట కొంపలంటుకొనినతరువాత బావికి ప్రారంభము చేయుటవంటిది.

అసలు ప్రసవకాలమున వేదనయెందుకు కలుగుతుందీ? ఆవేదనను యెట్లాతప్పించుకోవచ్చు? మీరువ్రాసిన 5 ప్రక్రియలు చేస్తే ఆవేదన యెలాతగ్గుతుందీ అని అడుగవచ్చును.

తల్లిగర్భములోని శిశువు

గర్భాశయములో శిశువు ఒక మావిలోపల ఇమిడి యుండును. ప్రసవదినమునకు ఆమావియును, మావిలోపలి శిశు

పును బాగుగా పరిపక్వమైన కమలాఫలము, చెక్కనుండి విడిపోయినట్లును టెంకాయలోని కురిడి విడిపోయినట్లును విడిపోవును. అప్పుడాశిశువు మావినిచీల్చుకొని వెలుపటికి రాబ్రయత్నించును. గర్భాశయమునుండి వెలుపటికి వచ్చుటకు మధ్య గర్భవివరముగుండ రావలసియున్నది. ఆ గర్భవివరము సామాన్యకాలములందు 2,3 అంగుళముల వ్యాసరేఖ గలిగియుండి సాగునట్టి (Elastic) స్వభావము గల ప్రక్కఆవరణ గలిగియుండును. అది ప్రసవకాలమున పెద్దదై 5,6 అంగుళముల వ్యాసరేఖగలిగియుండవలెను. అప్పుడుగాని శిశువు అందుగుండ సులభముగా వెలుపటికి రాజాలదు.

గర్భధారణనియమములు.

తల్లి కూరలతోనూ, పండ్లతోను, కొద్ది ఆహారముతోను జీవించి, బాగుగా పనిచేసుకొనుచు, యెండయు గాలియు తగులునట్లు తిరుగుచుండిన యెడల లోపలనున్న బిడ్డ యెముకపుష్టిగలిగి సన్ననిదేహము గలిగి యిమిడికగా నుండును. పిండివంటలను చిరుతిండ్లను యెక్కువగా తినినప్పుడా శిశువు యెముకపుష్టి లేక కేవలము క్రొవ్వు గలిగిన భారముగల దేహముగలవాడగును. ఆశిశువు గర్భవివరములోనుండి రావలయునెడల గర్భవివరము మిక్కిలి పెద్దదికాలసియుండును. ఏబిడ్డ మిక్కిలి పెద్దదేహము గలవాడవుతాడో ఆతల్లికడుపులోనే క్రొవ్వుగూడా యెక్కువగా ఉంటుంది. అందువలన గర్భవివరము పెద్దది కావలసినప్పుడు ఆక్రొవ్వు అడ్డుకొని గర్భవివరముయొక్క ఆవరణగోడలు వెలుపకిటిఒత్తుకొనుటకు ఆటంకమేర్పడును అందువలన ఉదరము లావుగానున్న తల్లులు ప్రసవించుటకు యెక్కువ వేదనను పొందవలసియుండును.

ఏమి జరుగుతుందీ?

పండ్లు, కూరలు, యుక్తమైనమితాహారముతిని, యుక్తమైన నడవడిగలిగిన తల్లికి పుట్టినబిడ్డ కేవలము చర్మము కప్పుకొనిన యెముకలగూడువలె నుండును. తల్లిఉదరమున క్రొవ్వు చాల తగ్గియుండును గాన గర్భవివరము పెద్దదగుటకు యెక్కువ బాధయును గలుగదు. బిడ్డయెముకలు దృఢముగానుండును గాన గర్భ వివరమునందుండి 'కదురు'వలె యీవలకు వచ్చివేయును. లావుగానున్న బిడ్డ దూదియేకువలె మెత్తగానుండును గాన గర్భవివరమునుండివచ్చుటలో ఆలస్యమును శ్రమయును యెక్కువగును.

అయిదు ప్రక్రియలు ఏమిచేస్తవి?

అయితే నేను చెప్పిన 5 ప్రక్రియలవల్లా గర్భ వివరము పెద్దది కాకుండా అడ్డుకొనిన మలము వెడలిపోయి ఆవైపు ఆటంకము తగ్గిపోవుటయు, గర్భవివరమును ప్రక్కలకు ఒత్తుకొనుటకు ఆటంకములు కలిగించుచున్న ఘనీభవించిన క్రొవ్వు మెత్తపడి, నిరోధము తగ్గుటయు గలుగును. మరియు లోనికిత్రాగిన వేడినీటివలన ఉదరమునందలి నాడులయందు చైతన్యము జాగరితమగును. అందువలన గూడా గర్భవివరమునందుండి బయటికిరావలసిన శిశువును దిగువకు గెంటుటకు ఆనాడులు పనిచేయును.

శిశువు అడ్డముతిరిగినయెడలదానినిజాగ్రత్తగా చేతితో తడవి తెలిసికొనవలెను. తరువాత తెలివిగలిగిన మంత్రసాని ఆబిడ్డను నెమ్మదినెమ్మదిగా తల క్రిందికి జరుగునట్లు సరిదీయవలెను. చేతికి వేడిఆముదము రాచుకొని మంత్రసాని యీ పని చేయవలయును. ఈ నియమము లన్నియు జాగ్రత్తగా అవలంబించినయెడల 1000కి 999 విషయములలో ఫోర్సెప్స్ యొక్క అవశ్యకత అనగా డాక్టరుగారు పిల్లను తల్లినుండి బయటికి తోడుట అవసరముండదు.

పడవలసినజాగ్రతలు.

ముందు ఉచ్చబుడ్డ బయటికి వచ్చినయెడల దానిని పగిలిపోకుండునట్లు శ్రద్ధతీసుకొనవలెను. అది పగిలిపోయిన యెడల శిశువుబయటికివచ్చుటకు అవసరమైన శ్లేష్మద్రవమంతయు కారిపోవును. అది కారిపోయినయెడల ప్రసవము చాల కష్టమగును. దానికి కఠినప్రసవము (Dry dliners) అందురు.

ఇంతయును జాగ్రత్తకొరకు వ్రాయుచున్నానే యీ యిరువదవశతాబ్దియందు సయితము నవనాగరికతా శృంగాధిరూఢులమైతిమని భ్రమించి జీవితనియమములను పూర్తిగా ఉల్లంఘించినవారికి నూటికి యే 5,6 గురకో తప్ప ప్రసవము సులభముగానే అగుచున్నది.

ఎంతక్రొవ్వు ఉన్నా, గర్భధారణధర్మములను యెంత అన్యాయముగా ఉల్లంఘించినాగూడా దయామయియగు ప్రకృతి సాధ్యమైనంతవరకు వారందరినిరక్షించి కాపాడుచున్నది. కనుక యే గర్భవతియు ప్రసవమునుగూర్చి ముందుగనే భయమునకును. మనఃక్లేశమునకును గురికానక్కరలేదనియే నమ్మకముతో గూడిన నాసలహా.

శిరోదయము.

తరువాత శిశువు శిరోదయమైనతోడనే వేదనయంతయు తగ్గిపోవును. గురుత్వవశమునను ప్రక్కనున్న శ్లేష్మద్రవముల జారుదలవలనను శిశువు నెమ్మదిగా క్రిందికిజారును. శిశువు భూపతనమైనంతనే మాతృహృదయానందకరమైన రోదనము చేయును. ప్రకృతికంతకును ప్రతినిధియైన స్త్రీశిశువురోదనము గంభీరముగను వడిగను వినబడును. పురుషశిశువుయొక్క రోదనము మృదువుగను నెమ్మదిగను వినబడును అధ్వని స్త్రీ పురుషులయొక్క సహజ ప్రకృతిని దెలుపును.

భూపతనము.

భూపతనమైనతరువాత యేడువనిశిశువులుందురు. అప్పుడు శిశువుముఖమున నీరు చల్లుటయు, కంచు పాత్రలను మ్రోగించుటయు మనవారు సామాన్యముగా చేయుపనులు. ఏమియును చేయకున్నను బిడ్డ యేడువక మానదనియే నా నమ్మిక. పైక్రియలను మానకున్న నష్టముగూడలేదు. గర్భవివరములోనుండి వచ్చుటలో పడిన అధిక శ్రమవలన తాత్కాలికముగా గలిగిన మూర్ఛయొక్క చిహ్నమే యేడువకుండుట. కొంచెము శ్రమ తగ్గినంతనే బిడ్డ యేడువ నారంభించును.

కండ్లనుగురించిన జాగ్రత.

గనేరియా మొదలగు వ్యాధులున్న తల్లికడుపున పుట్టిన బిడ్డ మాతృగర్భమునుండి వచ్చునప్పు డాశిశువుకంటికి ఆచెడుద్రవములు తగిలిన కనులు పోవుటగలదు. కాన భూపతన మైనంతనే బిడ్డకండ్లను నిమ్మరసముతో తుడుచుట మంచిది.

తరువాత మావియును సులభముగా వచ్చివేయును. బిడ్డయొక్క నాభి ఆమావితో సంబంధము గలిగియుండును. ఆనాభివివరముగుండనే బిడ్డ తల్లిగర్భములో నున్నంత కాలము ఆహారమును తీసుకొను చుండును. ఒక నారింజ కాయ ఒలిచినప్పుడు తొడిమవద్ద చెక్కకును కాయకును సంబంధించిన భాగమువంటిదే నాభి. దీనిని మావినుండి విడదీయుటకు నాభిచ్ఛేదమందురు.

హస్తచాలనము.

భూపతనమైన తరువాతగూడ ప్రాణము మావిలోనుండి బిడ్డదేహములోనికి వచ్చుటగలదనియు అది ఆలస్యమైన యెడల వృద్ధస్త్రీలుమావినుండి శిశువువైపునకు కుడిచేతితో హస్తచాలనము చేయుటవలన ఆప్రాణము శిశువులోనికి వచ్చుననియు అందురు. ఈవిషయములో మాకు అనుభవము లేదుగాని యిది జరుగవచ్చుననియే మాతలంపు.

బొడ్డు కోయుట

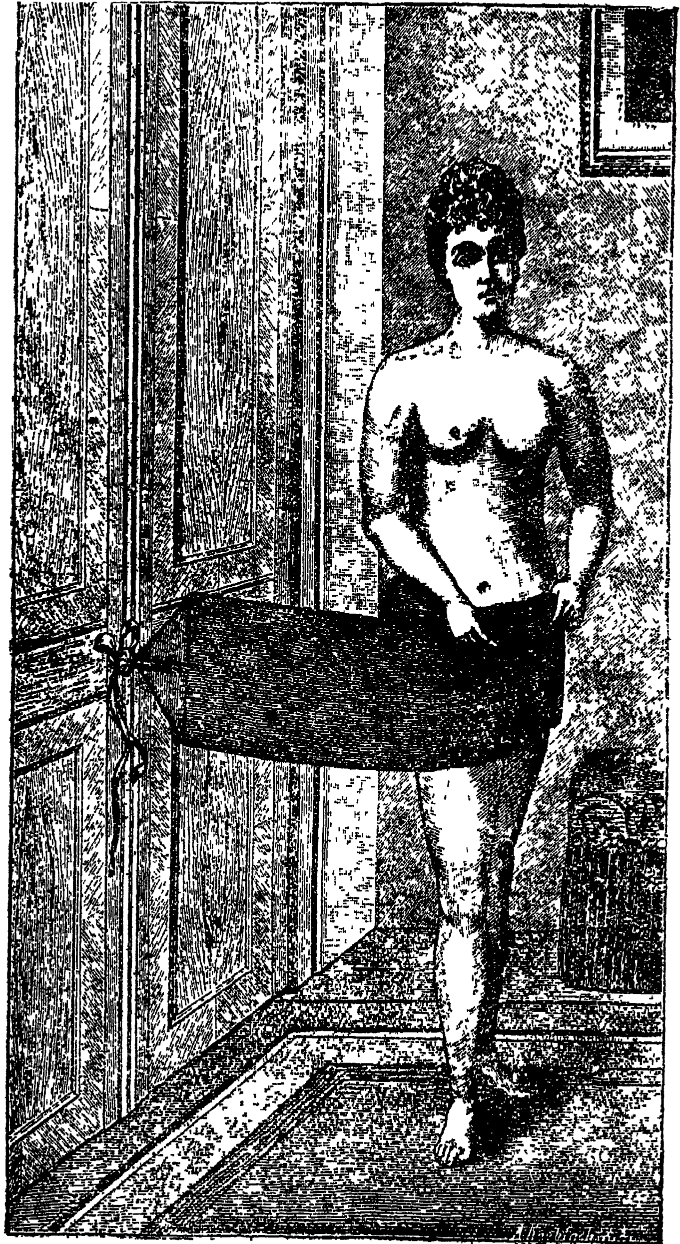
ప్రాణముతోగూడిన శిశువును మావినుండి వేరుపరచు క్రియకే నాభిచ్ఛేదమని పేరు. దీనికే బొడ్డు కోయటం అంటారు. బిడ్డనుండి బెత్తెడుదూరములో నాభికి ఒక దారమును గట్టిగా కట్టవలెను. 1 అంగుళమునకు తరువాత మావివైపున ఒకదారము కట్టవలెను. పదునుగల కత్తెరతో ఆరెండుముడులకునూ మధ్యగా నాభిని కత్తిరించవలెను. తరువాత బిడ్డ నంటియున్న ఆ బొడ్డు 7, 8 రోజులలో, యెండి రాలిపోవును. నాభిని దారముతో కట్టకపోయిన యెడల అందుండి రక్తము కారిపోవచ్చును. అందువలన అది తప్పక కట్టియే బొడ్డు కోయవలెను. ఈకోయుటలో లాగికోసినయెడల ఊదబొడ్డువచ్చును. ఏమీ ఒడుదుడుకులు లేకుండా కోయవలెను.

జన్మస్నానము.

తరువాత బిడ్డదేహమంతయు శ్లేష్మముతో నిండియుండును. ఆశ్లేష్మమంతయు పోవునట్లు వేడినీటితో ఒడలిని బాగుగా తోమి కడుగవలెను. తరువాత మెత్తని ప్రక్కపరచి బిడ్డను దానిపైన పరుండబెట్టవలెను.

స్నానము - విశ్రాంతి.

ప్రసవము తల్లికి చాల ఆయాసమును కలించును. అనగా కృత్రిమాహార విహారాదులవలన దేహారోగ్యము చెడియున్నవారికే యీ ఆయాసము కలుగుతుంది. ఆరోగ్యవతులకు ప్రసవము సుఖవంతముగానుండి ఒరుపు దింపినట్లుండును. ఆమెకు విశ్రాంతి అవసరము. తొడలు మొదలగు భాగములన్నియు మలినములైయుండును ఆమెకు గూడ వేడినీటితో కంఠస్నానము చేయింపవలెను. కాని యీ స్నానము 2,3 నిమిషములలోనే పూర్తికావలెను. తరువాత ఆమెకు నడికట్టువేసి పరుండబెట్టవలెను.



నడికట్టు.

స్వాభావిక జీవనులైనవారికి యీ నడికట్టు అవసరము లేదేమో చెప్పలేము కాని అందరును దాదాపుగా అనారోగ్యవంతులే కాన్పించుచున్నారు. కనుక యీ ప్రకటపటములో చూపినట్లు వారికి వెడల్పైన నాలుగు మడతలు వేసిన గుడ్డతో నడుము బిగింపవలెను.

తల్లీబిడ్డలకు ఏమి పెట్టాలి.

తల్లికి యింగువ, రసము, నీరుల్లి, కస్తూరి, బ్రాంది మొదలగునవేవియు వేయరాదు. త్రాగినన్ని చన్నీరు మాత్రమీయవలెను.

బిడ్డకు ఆముదము కుడుపరాదు. ఆవుపాలుగాని మరేకృత్రిమమైన పాలుగాని త్రాగింపక తల్లిచనులను కుడుపవలెను చనమొనలయందు తెల్లనిపలుకులవంటి పాలున్నవి. అవి బిడ్డ కుడిచినప్పుడు బిడ్డచొంగతో కలసి పాలుగా మారి బిడ్డకు ఆహారమగును.



నారింజపండ్లు

ఆహారములలో కెల్ల శ్రేష్ఠములైనవి రసఫలములు. అందులో ఆంధ్రదేశీయులకు అందుబాటులో నున్నవియు, ఆరోగ్యప్రదాయకములును, రుచికరములును, చౌకగలభించునవియును నారింజపండ్లేయున్నవి. అవి ఈవేసవికాలములో చాల తియ్యగనుండును. నారింజపండ్లలో ఒక విధమైన రుచి గలదు. ఈ నారింజపండ్లు బెజవాడకు సమీపమున యున్న పెదవడ్లపూడిలో శ్రేష్ఠమైనవి ఉత్పత్తి యగును. అందరును ఈ నారింజపండ్లను భుజించి రక్తపుష్టిని ఆరోగ్యమును పొందుడు.

ఈ పండ్ల ధర వంద రు 2-0-0 మొదలు రు 3-0-0 వరకు యుండును.

కావలసినవారు బెజవాడ ప్రకృతిస్టోర్సువారి ద్వారా తెప్పించుకొనవచ్చును.

భోగమనే రోగము

శ్రీ రామరాజయోగీంద్రులు, హఠయోగాశ్రమం,
యేనుగవానిలంక

డాక్టరు - సామేలు॥ ఏమండీ! పంతులుగారూ యిట్లాదయచేశారు?

పంతులు - మన్మధరావు॥ ఏమీలేదండీ! నేనీ మధ్య మదరాసులోను, కలకటాలోనుకూడా చాలా యింజెక్షనులు తీసుకున్నాను. గాని మీచేతఁగూడా నొక యింజెక్షను తీసుకోవాలని యెంచి వచ్చితిని.

డా॥ అయితే యింజెక్సను యెందుకొఱకు?

పం॥ బలముకొఱకు. యీ మధ్య నేనొక "పేరంటాలును" చేరదీస్తిని గాదూ! దానిని సంతోషపెట్టుటకు బలముచాలక! అందుకై పెక్కు మాజునములు, మురబ్బాలు, లేహ్యములు, కల్కములు, కల్పములు, తైలములుమందులు, సేవించితిని. పైగా రక్షరేకులు, గదుడుపులు, పురాణశ్రవణములు, అరనలు, అభిషేకములు, యాత్రలు, మొన్నిదిక్కులు, వ్రతములుకూడా నెఱవేర్చితిగాని అంతకంతకు నీరస మధికమై పోవుచున్నది. అందుకొఱకొక నాటువైద్యుని సలహాపుచ్చుకొని దినమునకొకకోడిగుడ్డు చిదుకఁగొట్టి అందలి చొన పచ్చిపాలలో గలిపి హితవులేకున్నను కండ్లు మూసుకొని యొక నెలదినములు త్రాగితిని. గాని నాయనా! యెందుచేతనో అది త్రాగినప్పుడెల్ల ఒక్కొక్క త్రేణుపువస్తే నేను అప్పట్లో పడ్డబాధకు మితి మేరకూడాలేదు. అట్టి బాధ నేనెన్నఁడున్నూ పడియెరుంగను. యిక అపానవాయువులకా లెక్కయే లేదు. గొలుకంపు. పైగా నాముండ కోరికపై తెప్పించిన ముఖంమెరుగుడబ్బాలు, కాఫీ పొడుం డబ్బాపాల డబ్బాలు, సబ్బుబిళ్ళలపెట్టెలు, గ్రామఫోనుప్లేట్లు, విసనకర్రలు, షర్బతుసీసాలు, ఉంగరాలు, బెల్టులు, బూడ్సులు, కళ్ళజోళ్ళు, శెంటుబుడ్లు, చీరెలు, రవికెలు, తలనూనెలు, ఈకలురాల్చు పౌడర్లు, వెంట్రుకలు నలుపెక్కు రంగుబుడ్లు, తమలపాకులు, సవాయిపుండ్లకు మలాములు, పట్టీలు,



రామరాజయోగీంద్రులు.
యేనుగవానిలంక.

బ్రాందిసీసాలు, అరకోళ్లు, మున్నగు వానికొఱకై యెంతద్రవ్యము వినియోగమైనచో! మరి, రాడీలకు కారులకు, బళ్లకు, హోటళ్లకు, మిఠాయిదుకాణములకు ఖర్చు సరేసరి! మొత్తమిందు నిమిత్తము మా తండ్రిగారార్జించిన 20 యకరాల సుక్షేత్రఖండిక, సాలుకు 200

బస్తాల ధాన్యం యింటికిచేరుచుండు దమ్మిడీ పన్నులేని మామూలుపల్లయీనాం. అది వచ్చిన ఒక యేడాదిలో క్రియదస్తావేజు పై కెక్కి- శ్రీ సబ్ రిజిష్ట్రారు వారిదర్శనము జేసినది. భూమిపోతే నాకంతవిచారం లేదు గాని, నాముండకు నాకు మధ్య ఒక షరతు గలదు. అందుకే నేను విచారించుచున్నాను. "నన్నెప్పుడు మీరు సంతోషపరచలేరో, అప్పుడే నేను యితరత్రా సంతోషపడుటకు 'ఛటాయిస్తాను'. అందుకు మీ రంగీకరించి నచే నేను మీవద్ద నుంటాను, లేకపోతే నేనుండను, ఈ ఫక్కీకి దూదేకుల సాహే బొకతను అంగీకరించాడు" అని యది మొదటనే నిర్భయముగా మాట్లాడినది. అందుకు నేను "సరే! నీయిష్టానుసారమే" నన్నాను. అప్పటినుంచి నేను నా సర్వశక్తులా తంటాలు పడి, యీయేడాదినుంచి దానిని తృప్తి పఱచుటకు యెవరేమి సలహా నిస్తే అట్లా జరుపుకొనుచు దానితో కాలక్షేపము జేస్తున్నాను. గాని అంతకంతకు వీర్యపటుత్వము సన్నగిల్లుచున్నది. అందుచేత ముండెట్లుండునోనని భయపడుచు యిప్పుడు తమ దర్శనమునకు వచ్చితిని.

డా॥ (తనలో) "వీడిమొఖం మండ. వీడు చేయవలసినన్ని చికిత్సలు చేసినాడు. సర్వ సంకటాలు సంపాదించాడు. డబ్బు, భూమి, ఆరోగ్యము, తగులఁబెట్టాడు. పిల్లలకు, ఆలికి కూడు గుడ్డ లేకుండాఁ జేశాడు. సిగ్గు యెగ్గు విడిచాడు. స్నానం, సంధ్యా మరచాడు. బంధుమిత్రాదులకు దూరమైనాడు. కాబట్టి వీని నెల్లాగైనా మంచిమాటలుజెప్పి ఆవతలికి సాగనంపించే వీలు చూద్దాము" (పైకి) మీరేమనుకొన్నారోగాని, యింతటి నుంచియైనా మీరు మీ వ్యసనమునకు తిలోదకములిచ్చి వెంటనే బెజవాడలో శ్రీయుతులగు డాక్టరు పుచ్చా వెంకట్రామయ్యశర్మ గారు, శ్రీమదయ్యంకి వెంకటరమణయ్య పంతులుగారి సహాయముతో యేటేటా కొంతమందికి మందులక్కరలేకుండా, వుచితముగా, జలాది పంచభూతముల సహాయముతో, సర్వవ్యాధులు నిర్మూలమొనర్చి పుణ్యముగట్టుకొనుచున్నారు. కాబట్టి తమరచ్చటికిఁబోయి, వారిదర్శన మొనర్చుడు. దమ్మిడీ ఖర్చులేకుండా బాగుపడవచ్చును.

పం॥ బాగానేయున్నది మీ సలహా! నే నచ్చటికి పోయి యేడ్చిచచ్చివచ్చితిని. వాళ్లు నా వళ్లంతా మట్టిపూసి నాకు దెయ్యపురూపు తెప్పించారు. పచ్చిబీరకాయలు, నానఁబెట్టిన గోధుమలు, కొబ్బరికాయముక్కలు, దోసకాయలు, అరటిపండ్లు, వేరుశనగలు, తోటకూర తినఁబెట్టి మూడుపూటలు చంపిరి. పైగా మిడియెండకాలములో మామిడిచెట్ల క్రింద తాటియాకు చదరలపైని మకాం కూడాను. అదీగాక, రంగుసీసాలలో పోసి యెండించినసీరు త్రాగాలి. పిడతలతో నీటిని వాడుకోవాలి. కాఫీ, టీ, షర్బతు, షోడా, సిగరెట్టు, మున్నగునవి పనికిరావు. రంగద్దాల బీరువాలలో యెండవేళ కూర్చోవాలి, మరి యేమోచేయాలి. తప్పకుండా చన్నీటిలో స్నానముచేసితీరాలి. యీ బాధలుపడలేక, వాళ్లను, వాళ్లచికిత్సలను మనస్సులో యిన్ని ఆడిపోసి, చక్కావచ్చి వరసగా నాలుగు రోజులు ఆచప్పిడితిన్న బెంగతీరేవరకు ప్రత్యేకం ఆవకాయపచ్చడితోడను బూడిదగుమ్మడి వడియాలతోడను అన్నఁతింటిని. ఓ!- పుచ్చావెంకట్రామయ్య నే నెరుఁగని వాఁడా! యిదివరలో పదిసంవత్సరములకు పూర్వ మతను యిడ్డెన్‌లాగ నవనవలాడుచూ

వుండేవాఁడు. అత నేనభలో నుపన్యసించు చుండినా యతనివాక్యములు వినసొంపుగాను ఆకర్షణీయముగాను కనుపించుచుండేవి. యిప్పుడో! ఆనవనవలు పోయి బక్కనక్కల్లే వున్నాఁడు. మాటలుమట్టుకు మునుపటికంటె చాల వీలుగానే కనుపించాయిగాని అవి నాకు సరిపోలేదు. యిల్లావున్నా వేమయ్యా! అని ఆయనగారి నడిగితే "మునుపటికంటె చాల ఆరోగ్యముగా నుంటి"నని ఆయనచాల ధాటీగా జవాబుచెప్పెను. గాని నాకావిషయము నచ్చలేదు. అయినను అతనికిరత్నాల వంటిబిడ్డలుమాత్రం బయలుదేరుచున్నారు. నాబిడ్డలవలె పీనుఁగువిధవలుగారు. వాళ్లందరూ ఖులాసాగా తింటారు, ఆడుకుంటారు, చదువుకుంటారు, అల్లరిచేయరు, యేడ్వరు. మాపిల్లలో, తిండివద్దమారాంచేస్తారు. ఇల్లు విడిచి బైటికిపోయిఆడుకోరు. చదువుమాట చెబితేభయం. తిన్నతిండి అయినా సరిగా అరక్క వెలుపలికిపోవుటకు ఆగక గోచీలోనే చెరుపుకుంటారు. నిద్రలో పరుపుమీదనే మూత్రవిసర్జనము చేస్తారు. పైగా పొద్దస్తమానూ యేడ్పుకింద సరిపుచ్చుతారు. నేను డబ్బుకులోపించువాడను గాను. మీరు న్యాయంగా కోరినంతడబ్బు తీసుకొని మాయింటిల్లపాదికి యింజెక్షనిచ్చి మమ్ము బాగుచేయవలెనని కోరికతో మీదర్శనముకు వచ్చితిని.

డా॥ (మనస్సులో) నాస్థూలకాయం తగ్గుటకు నేను కూడా, డాక్టరు పుచ్చా వెంకటామయ్యగారినలహాగైకొని, కొంతకాలం, ఉపవాసాదిప్రకృతిచికిత్సల నవలంబించి, బాగుపడదలంచితిని. "కామిలారోగికి, లోకమెల్ల పచ్చగాతోచు" భంగి యీచాదస్తునికి, మహాత్ముఁడగుకూనేచికిత్స వికటముగా దోచుచుండెను. అట్టిసంపూర్ణచికిత్స మరియే ఔషధవిధానమునను గానము గాని యీపెద్దమనిషికది చెబితే సరిపడదు. యీాయనకేగాదు, వ్యసనపరులెల్లరికి గూడ యింతే యోచన. యీ అవకాశమేల చెఱుపుకోవలెను. ఈ పావలాఖరీదు గల బుడ్డితో ఒక వంద రూపాయీలార్జన వస్తుంది. యింతకూ యేసుమహాత్ముని దయ బాగా వుంటే లోటుండదు. అనుకొని (పైకి) పంతులుగారూ! చాలా ఖర్చగునని అలా చెప్పితినేగాని, నిమిషాలమీాద, సెకనులమీాద గుణం గనపడు నిట్టి పవిత్రమగు యింజెక్షను వైద్యముండగా, నానారుచులుతినుజిహ్వాను కట్టిపెట్టుకొని, రాత్రింబవళ్లు కష్టించు క్రూర చికిత్స మీబోటి సుకుమారులకు పనికిరాదని నేనెరుంగనా!

పం॥ డబ్బుకు మీరు సందేహించవద్దు, పోగా మిగిలినఆస్తి అమ్మివేసియైనా మీ సొమ్ము మీ కిచ్చుకుంటానుగాని, యిప్పట్లో వూరుకోడానికి యెంతమాత్రము వీలులేదు.

డా॥ (తనలో) సరే! మీ పాళ్లిల్లావున్నాయో అల్లాఅవుతవి? యెవరికర్మాని కెవరుకర్తలు? అనుకొని (పైకి) అయ్యా! పంతులుగారూ? రేపు సోమవారం మధ్యాహ్నం మీ రెల్లరు దయచేయండి, నేను సిద్ధముగా నుంటాను.

పం॥ సరే! శెలవుతీసుకుంటాను.

డా॥ ప్రపంచములో దమ్మిడీ ఖరీదుగూడా చేయని ప్రాణాపాయకరములగు మందులను ఇంజెక్షను చేసి యెంతడబ్బు గడిస్తున్నానూ? అయినా యిట్టి నిర్భాగ్యులను వదిలించుకునేందుకై నా మందులు వాడకతప్పనట్లు లేదు. వివేకశూన్యులై నాబోటివాండ్రకు వ్యర్థులై ధనమును కుమ్మరించు నిరర్థకులున్నంతవరకు మాబోంట్లకు యింకొక బ్రదుకు తెరువు చూచుకొన నక్కరలేదు.

ప్రకృతికార్యాలయట్రస్టు - బెజవాడ.

1937 సం॥రం మేనెల జమాఖర్చులు.

జమలు		రు.అ.పై.	ఖర్చులు		రు.అ.పై.
వెనుకటి నెల నిలువ		133-11-6	ప్రకృతిపత్రిక	55- 2-0	... 61-12-3
ప్రకృతిపత్రిక	32-11-0	... 32-15-0	ప్రకృతి పోస్టేజి	6-10-3	
ప్రకృతి పోస్టేజి	0- 4-0		పుస్తకముల పోస్టేజి		2- 2-9
పుస్తకములు	44-2-6	... 45-5-6	స్టోర్సు		31-13-3
పుస్తకముల పోస్టేజి	1-3-0		స్టేషనరీ		1- 5-6
స్టోర్సు		86-11-6	అప్పులు ఇచ్చినవి		1500- 0-0
ఇంటిఅద్దెలు		16- 6-0	భరణములు		33- 5-4
అచ్చుపని		54-14.0	నౌకర్లు		16- 4-0
బాకీవసూళ్లు		29- 0-0	జనరలు పోస్టేజీ		3- 0-9
గాంధికో ఆపరేటివుబ్యాంకు		1570- 0-0	లైబ్రిరీ		1-13-0
			చిల్లరఖర్చులు		0-10-0
			అడ్వాన్సులు		30- 0-0
			అచ్చుపని		102- 0-0
			బాకీలు తీర్చినవి		70- 0-0
			గాంధి కో-ఆపరేటివుబ్యాంకు		85- 0-0
			నిల్వరొఖ్కం		29-12-8
		1968-15-6			1968-15-6

కో॥ ఆ॥ నా॥ శర్మ,
మేనేజరు.

అ॥ వెంకటరమణయ్య,
కార్యదర్శి.

శ్రీయోగవ్యాయామ ప్రకృతిచికిత్సాలయము

మోర్తోట, రేపల్లె తాలూకా.

ఈ చికిత్సాలయమున ఔషధములు, ఇంజంక్షనులు కోతలు, కాల్పులు, అవసరములేకుండ యోగ వ్యాయామ ప్రకృతిచికిత్సావిధానములచే కుష్టు, బొల్లి, ఉబ్బసము, క్షయ, మూర్ఛలు, పిచ్చి, వంధ్యత్వము మరియు సుఖవ్యాధులు మొదలగు మానవులకు సంక్రమించు సమస్తవిధములగు శారీరక, మానసిక రుగ్మతలును నివారింపబడును.

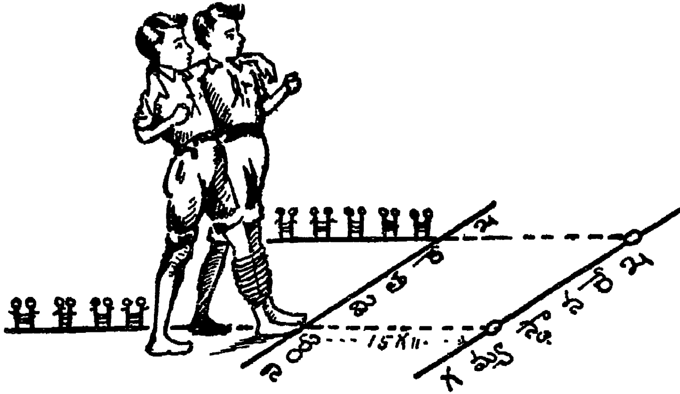
బీదలకు మాత్రము ఉచితముగ చికిత్సచేయబడును. వివరములు కోరువారు 0-1-0 పోస్టేజీ బిళ్ల పంపవలెను.

బాలక్రీడలు

శిష్ట్లా దక్షిణామూర్తిశాస్త్రిగారు

7 వ సంవత్సరము విద్యార్థులకు

7 ముక్కాలు పరుగు



ఉపకరణములు:—10 తుండు గుడ్డలు. 10 నవారు బద్దెలు. ఒక్కొక్క బద్దె పొడుగు 2 గజములు పైవలె జట్లులను విడదీయుము. ఒక్కొక్క జట్టులోని పిల్లల 5 జతలుగా నిలబెట్టుము. ఒకరి కుడికాలును ఇంకొకరి ఎడమకాలును మోకాలుదిగువనుండి చీలమండవరకు తుండుగుడ్డతో కట్టుము. ఇద్దరు బాలురకు మూడుకాళ్లుండును. ఆటస్థలము నియమిత, గమ్యస్థాన రేఖలమధ్య 15 గజములున్న చాలును. కట్టబడిన కాలు నియమిత రేఖపైనుంచి, మిగతకాళ్ళను వెనుకకువేసి నిలుచునట్లు మొదటి జతతో చెప్పుము. ఈలనువేయుము. మొదటిజతలు రెండుపట్టులలో నేకకాలమున బయలుదేరవలెను. గమ్యస్థానముచేరి, వెంటనే తిరిగి తమతమ జట్టుల వైపుకు వచ్చి తరువాత జతలను పంపవలెను. ఇట్లు ఆఖరుజతవరకు చేయించుము. ముందు తనతావు చేరినిలచిన ఆఖరుజతకే జయము.

---

8. నేలను విసరిన బంతిని పట్టుట.



ఉపకరణములు:—పిల్లవానికొక టెన్నిసుబంతివంతున నీయవలెను.
ఉద్దేశము:—బంతిని గురిచూచి పట్టుకొనుట.
ఆటస్థలము:—ప్రతిపిల్లవానికి ఒక చతురపుగజము స్థలముండవలెను.
ఆటవివరము:—ఉపాధ్యాయుడు ఈలవేయగానే బాలురందరు తమ చేతులందున్న బంతులను నేలపైబడునట్లు విసరవలెను. అంతట నది పైకెగిరి బాలునిచేతివైపునకు వచ్చును. బంతి చేతివద్దకు వచ్చినపుడెల్ల ఒకపాయింటువంతున సంఖ్యలను వరుసగా లెక్కించుచుండవలెను. 15 నిమిషములకాలములో నేబాలుడు ఎక్కువపాయింట్లు సంపాదించునో యాబాలునికి జయము కలుగును.

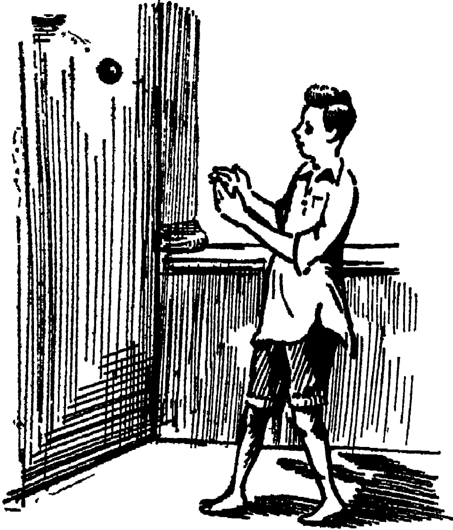
---

9. పుటికీలు.

ఈ ఆటయంతయు పై ఆటవలెనే ఆడవచ్చును. కాని బంతి పై కెగరగానే చేతితో పట్టరాదు. అరచేతితో తాకించి నేలను గట్టిగా తగులునట్లును మరల ఎగురునట్లును ప్రయత్నించుచుండవలెను. ఎన్నిసార్లు అరచేతికి బంతితగులునో అన్ని పాయింట్లు సంపాదించగలడు. పై వలెనే 15 నిమిషముల కాలములో ఏబాలుడు ఎక్కువపాయింట్లుసంపాదించునో వానికి విజయముకలుగును.

---

10. గోడకు బంతిని విసరి పట్టుట.



పై ఆటవలెనే ఆడించుము. కాని నేలకు బదులు గోడకు బంతిని బాలురచే విసరునట్లు ఆజ్ఞాపించుము. గోడనుండి తన వైపుకు వచ్చినబంతిని తానుపట్టుకొని మరల గోడవైపుకు విసరుచుండవలెను. 15 నిమిషముల కాలము ఆడించుము. ఎక్కువ పాయింట్లు సంపాదించినవానికి గెలుపుకలుగును.

---

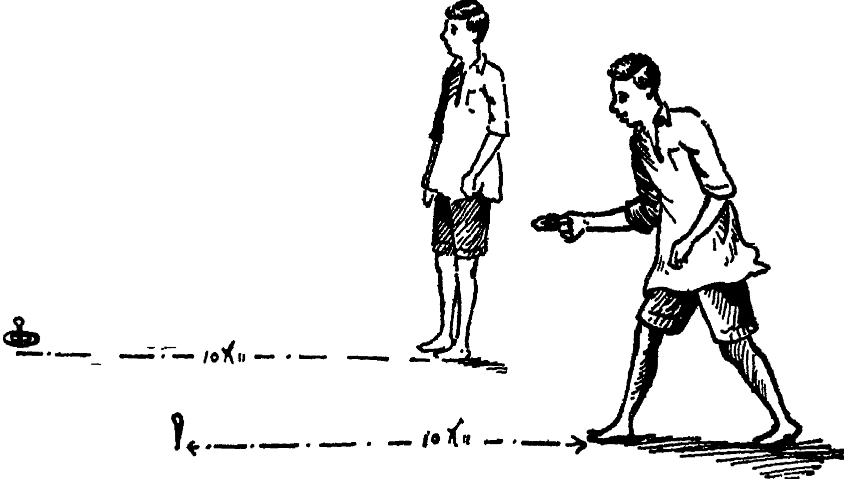
11. స్థంభాలాట.

బాలురసంఖ్యకు ఒకటితక్కువగా వలయముల నేర్పాటుచేయుము. వలయములకంటె ఒకబాలుడు అధికముగా నుండవలెను. ఒక్కొక్కవలయము ఒకఅడుగు అర్థవ్యాసము కలిగియుండవలెను. ఈలవేయగానే బాలురందరు స్థంభములలో నిలువవలెను. ఒకపిల్లవానికి మాత్రము స్థంభముండదు. వెలుపలనుండును. వాడు ఓడినట్లు తలచవలెను.

తరచు ఉపాధ్యాయుడు ఈలవేయుచుండవలెను. ఈల వేసినప్పుడెల్ల బాలురు వారివారి స్థంభముల నుండి మారుచుండవలెను. వెలుపలనిలబడిన బాలుడు ఖాళీయగు స్థంభమున ప్రవేశించవలెను. స్థంభముదొరకనిబాలుడు ఓడినట్లు తెలుపుచుండవలెను. ఈఆటను 20 నిమిషములు లేక 30నిమిషములవరకు ఆడించుము. దీనివలన ఆలోచనాశక్తి వృద్ధియగును.

---

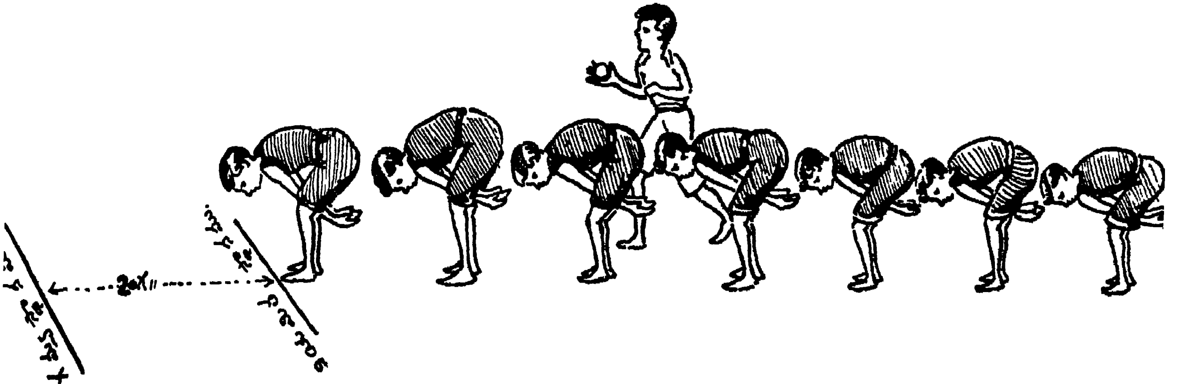
12. శాయను విసరుట.



ఉపకరణములు:—9 అంగుళములు పొడవైనమేకు, బండిశాయ. (శాయఅనగా ఇనుపచక్రము)
ఉద్దేశము:—చేతికండరములను బలపర్చును.
ఆటస్థలము:—శాయను విసరు బాలుని ముందుపాదమునుండి పాతినమేకువరకు 10 గజముల పొడుగు ఉండవలెను. పటమునచూపినరీతిగా బాలుడు శాయను విసరవలెను. విసరబడినశాయ 10 గజముల దూరమున పాతినమేకులో దిగబడవలెను. అట్లుగురిసరిగా పడినప్పుడెల్ల ఒక పాయింటు వంతున సంపాదించుకొనును. ముందుగా 20 పాయింట్లు సంపాదించినవారికి గెలుపుగలుగును. దీనినాడుటకు ఇద్దరుబాలురు అధమము ఉండవలెను. 8 మంది వంతున జట్టులుగా విడదీసి ఆడించవచ్చును. ఒకజట్టులో బాలునిగురి తప్పగానే రెండవజట్టులోని బాలునిచే ఆటనాడించవలెను. తరువాత వానివెనుకబాలునిచే ఆఖరువానివరకు ఆడించనగును. ఆఖరువాడు ముగించగానే మొదటివానిచే ఆడించవలెను. వారివారివంతు వచ్చువరకు మరలమరల ఒకేబాలుని ఆడించరాదు. గురితప్పినవెంటనే రెండవజట్టులోనివంతు బాలునికి శాయ నీయవలెను.

---

13. బంతి క్రిందుగా పంపుట.

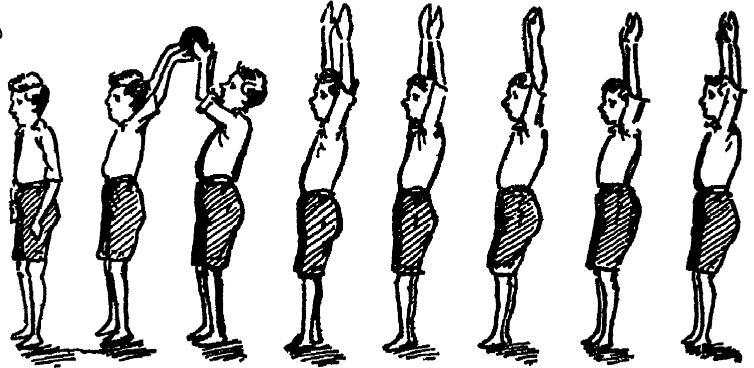


ఉపకరణములు:—రెండు పెద్దగుడ్డబంతులు.

అథమము రెండుజట్టుల బాలురచే నాడించవలెను. జట్టుకు 8 మందిబాలురు ఉండవలెను. పోటీ ప్రాముఖ్యత చూపవలెను, మోసముచేయకుండునట్లు ఉపాధ్యాయుడు గమనించవలెను.

పటములో చూపినరీతిగా ఆటస్థలము జట్టుమొదటి బాలుని ముందు 20 గజముల దూరమున గమ్యస్థానరేఖను గీయుము. మొదటి బాలురముందు నియమితస్థానరేఖ గీయుము. నియమితస్థానమున జట్టుల కెదురుగా రెండుబంతులను నేలపై యుంచుము. ఈలవేయగానే జట్టుమొదటి బాలురు బంతిని తీసికొని పటములో వంగినట్లుగా వంగియున్నజట్టుబాలురలో వెనుక బాలురకు వరుసక్రమముగా కాళ్ళమధ్యగుండా అందజేయుచుండవలెను. ఆఖరుబాలుడు ఆబంతినిచేతులతో పట్టుకొని గమ్యస్థానమువరకు పరుగెత్తివచ్చి వెనుకకుతిరిగి నియమిత స్థానముననున్న మొదటివాని స్థలములో నిల్చి బంతి వెనుకవాని కీయవలెను. వరుసక్రమముగా బాలురందరు వెనుకకు నడువవలెను. మొదటివలెనే కాళ్లమధ్యగా బంతిని వెనుకవారల కందజేయుచుండవలెను. ఏజట్టులోని ప్రథమబాలుడు బంతినితెచ్చి ముందు నియమితరేఖపైనుంచి చేయినెత్తగలడో ఆజట్టుకు జయము సమకూర్పగలడని తెలుపవలెను. బాగుగా ఆటనందరికి తెలియువరకు ఆడించుము. క్రమముతప్పి బంతిని మూడవవానికియిచ్చిన ఆజట్టుగెల్చినను ఫలితము శూన్యమగును. న్యాయదృష్టి, సత్యము, ప్రతి బాలుడు గమనించునట్లు ఉపాధ్యాయుడు చేయవలెను.

14. పైగా బంతినందజేయుట.



పై ఆటవలెనే ఆడించుము. కాళ్ల మధ్యగా బంతినిచ్చుట కూడదు. చేతులనెత్తి వెనుకవానికి బంతి నందీయవలెను. ముందు వాని చేతులందున్న బంతిని తీసుకుని రెండవవాడు మూడవవాని కివ్వవలెను. ఆఖరువానివరకు బంతి పంపించవలెను. జయము పై ఆటవలెనే నిర్ణయించుము.

15. క్రిందుగా - పైగా.

ఈఆటయందు పైరెండు ఆటల సూత్రము గ్రహించి 1, 3, 5, 7 స్థానములలోనిబాలురుకాళ్ల మధ్యనుండియు, 2, 4, 6, స్థానముల బాలుర తలమీదగాను బంతిని వెనుకవారలకు చేర్చుచుండవలెను. 8 వ స్థానమున నిలిపిన బాలుడు బంతిని తీసికొని గమ్యస్థానమువరకు పరుగెత్తవలెను. మిగతఆటను 13 వ ఆటవలెనే ఆడించుము- జయనిర్ణయముగూడ నటులనే నిర్ణయించేవలెను.

5వ ప్రకృతి

శిక్షా శిబిరము

బెజవాడలో

మే 5వ తేదీనుండి 25వ తేదీవరకు జరిగినది.

10 మంది అధ్యాపకులు
19 మంది విద్యార్థులు
43 గురు రోగులు
46 గురు అతిథులు.

ఇంకా అనేకమంది ప్రేక్షకులూ యిందుపాల్గొనిరి. 200-0-0 ఆహారపదార్థములక్రిందనూ 90-0-0 ఇతర శిబిరవ్యయముల క్రిందనూ వసూలుచేసి ఖర్చుపెట్టబడినవి.

ఇవిగాక రు 60-0-0 ఖరీదుచేసే నీటిపంపుగూడా శిబిరపు ఆదాయమునుండియే యేర్పాటుచేయ బడినది.

ఈసంవత్సరము

12 మంది ప్రకృతిచికిత్సకపరీక్షయందును 4 గురు ప్రకృతివైద్యాచార్యపరీక్షయందునుకృతార్థులైరి. ప్రకృతివైద్యాచార్య పరీక్షయందు కృతార్థులైన వారిలో ఒకామె స్త్రీ.

ఎందులకీ శిబిరములు ?

గత 4 శిబిరములును అయినవల్లి మదనపల్లి, వగైరా ప్రకృతిరమణీయమగు చోట్లయందు ఆయా ప్రాంతములవారి ధనసహాయముచేత జయప్రదముగా జరుపబడినవని పాఠకులకు తెలిసినవిషయమే. ఇట్టి శిక్షా శిబిరములు ప్రతిఫలాపేక్షను కోరక, కేవలము ప్రాచీనసాంప్రదాయము ననుసరించినట్టియు, యిప్పుడు పాశ్చాత్యదేశములలో తలయెత్తినట్టియు ప్రకృతివైద్యము అను వైద్యవిధానము ననుసరించిన సూత్రములను బోధచేయుటకు, ప్రజారోగ్యమును వృద్ధిపరచుటకును ఏర్పడినవి. ఈ 5 సంవత్సరములనుంచి బహుజాగరూకతతో ఈశాస్త్రమును ప్రజలమీాద ప్రయోగించిచూడ మంచి మేలు కలుగుచున్నట్లు తేలినది.

ఆరంభదినము.

బెజవాడపట్టణమునకు ఒకమైలుదూరమునను, పడమటలంకకు సమీపమున షుమారు 4 ఎకరముల చదరమును, నూరు మామిడిగున్నలతో నిండియున్న దినవహి వెంకటపతిరావు పంతులుగారి మామిడితోపులో అయిదవ ప్రకృతిశిక్షా శిబిరము బ్రహ్మశ్రీ డా॥ పుచ్చా వెంకటామయ్యగారి శిబిరాధ్యక్షతక్రిందను, శ్రీయుత అయ్యంకి వెంకటరమణయ్యగారి వ్యవస్థాపకత్వముక్రిందను 5-5-37 ఉదయం 5 గంటలకు ప్రారంభింపబడినది. బ్రహ్మోపాసకులును, బ్రహ్మమత ప్రచారకులును నగు శ్రీయుత గూడపాటి సత్యనారాయణగారి బ్రహ్మోపాసనానంతరం శిబిరదీక్ష ప్రారంభింపబడినది.

మానవుడు - పండ్లదిండి.

చిరకాల ప్రకృతిసేవకులగు బ్రహ్మశ్రీ మారేపల్లి రామచంద్రశాస్త్రి కవిగారి యధ్యక్షత క్రింద షుమారు 8 గంటలకు చాలమందితో సభ ప్రారంభింపబడినది. ఉపన్యాసకులు ప్రకృతివైద్యవిద్యను గురించి మాటలాడినవెనుక అధ్య

ష్ఠులవారు ప్రకృతిలో సహజమైన జీవనముననుకరించినచో మనుజుడు రోగములకు మందులకు వశముగాక, తద్వారా అజీర్ణాది రోగ ఉపద్రవములనుండి భయరహితు డగుననియు, "ఆదిత్యోబ్రహ్మ" యను వాక్యప్రమాణముతో సకల చరాచర జీవసంధాయకుడగు సూర్యభగవానుని అనంత తేజోమయ శక్తులను, అటులే పృథ్వి, ఉదక, తేజస్సు, వాయు, భూతములందు గల చైతన్యశక్తులను రుజువుచేయుచు సహజ జీవనమును గుఱించి ప్రవచించిరి. మనుజుడు "పండ్లదిండి" యని స్థాపించుచు అపక్వాహారమును గుఱించి, అందువలన శరీరమం దేర్పడిన అన్యపదార్థములను సులభముగా వెలువరించగల శక్తినిగుఱించి నుడివిరి.

దేహచైతన్యశక్తి

తరువాత శిబిరాధిపతి డాక్టరు పుచ్చా వెంకటామయ్యగారు దేహమునందు సహజముగా గల చైతన్యశక్తినిగురించి చెప్పిరి. అది దేహమునందు గల అన్యపదార్థములను వెలువరింపజేయు సమరములో మనుజుడు ఆశక్తికి అప్పటికి గావలసిన సునిశిత శక్తులను తోడ్పాటుచేసి ఆదేహచైతన్యశక్తికి తోడ్పడినచో అదియే అన్యపదార్థములను దేహమునుండి వెలువరించి తననురోగవిముక్తునిగా చేసుకొను ననియు, ఇదియే ప్రకృతి చికిత్సయనియు ఉదాహరణపూర్వకముగా నిర్ధారణ చేయుచు నుడివిరి.

ప్రమాదవశమున దేహముయొక్క ఏభాగమున గాని రక్తవాహికలు తెగింపబడెనేని వెంటనే ఆ మహాశక్తి ఆ ప్రదేశమును ఆవరించి కొలదికాలములో తెగింపబడిన రక్తనాళముల చివరలను మొద్దుపరచి గాలిలోనుండిగాని, భూమిలోనుండి గాని విషపదార్థములు చివరలద్వారా దేహములోనికి చేరకుండునటుల వానినిమూసి అచట కొంతరక్తమును గడ్డకట్టించి విషపదార్థములను లోనచేరకుండ చూచునటుల ఆద్వారమున వేలకొలది రక్తకణముల కాపుంచి క్రమేణ పుండు మాన్పుటకు యత్నించును.

"సర్వేరోగాః మలవశాః" అను సూత్రమును రుజువుచేయుచు దేహమున అన్యపదార్థము చేరి బాధించుచున్నదను విషయము గ్రహించిన వెంటనే ఆమహాశక్తిని అన్యపదార్థమును వెలువరించుకొనుటకు విడిచిపెట్టవలయు ననియు, జీర్ణక్రియకు నియోగింపక ఆహారమును మాని ఉపవసింపవలసినదిగాను నుడివి మలబహిష్కారద్వారములను కడుగవలయుననియు ప్రవచించుచు దేహాంతరవర్తియై వ్యాపించియున్న ఆచైతన్య ప్రకృతిశక్తిని ఉద్దీపింప చేయుచు దానికి సహాయపడుటయే ప్రకృతిచికిత్సయనియు నుడివిరి. అంతట బ్రహ్మోపాసకుల మంగళశాంతి సూక్తులతో సభ చాలింపబడినది. అంతట శిబిరవాసులు, అతిథులు మాధ్యాహ్నిక అపక్వాహారములను బంతులు దీర్చి ఆరగించి చల్లని మామిడిగున్నల నీడక్రింద ఆకులమీద విశ్రమించిరి.

దినచర్య

శిబిరవాసులందరును ఉషఃకాలమున 4-30 గంటలకు లేచి ప్రార్థనాదికములచేసి వెంటనే ఆసనములు మొదలైనవ్యాయామములనుసల్పి శిబిరమునకు నాల్గుఫర్లాంగులలోగల కృష్ణానదిలో స్నానముచేసి సూర్యోదయమునకు శిబిరమునకువచ్చెడివారు. శ్రీయుత వేమూరి రామమూర్తి బి. ఏ, గారు పురుషులకును, శిష్టా వెంకటేశ్వర్లు గారు స్త్రీలకును సూర్యనమస్కారములను అవి చేయు విధమును క్రమముగ బోధించి అభ్య

సింపచేసెడివారు. 7-30 గంటలకు మొదటి సంవత్సరపు విద్యార్థులకు రామమూర్తిగారు పాఠములను జెప్పెడివారు. 8-30 గంటలు మొదలు ప్రకృతి శాస్త్రవేత్తలగు పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు తమ వివిధానుభవములతో ప్రకృతి మతసిద్ధాంతములను ఉపన్యసించెడివారు. 10 గంటలకు ప్రాతరశనము.

ఆహారానంతరము విశ్రాంతి. రెండు గంటలకు ఉపాహారములు. నాల్గుగంటలు మొదలు రెండవ తరగతి విద్యార్థులకు డాక్టరు పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు పాఠములనుజెప్పెడివారు. 5 గం టలు కాగానే స్త్రీలు, పురుషులు, బాలురు, అమితోత్సాహముతో నదిఇసుకతిన్నెలమీద, ఆసనములు, కుస్తీలు, చెడుగుడు మొదలగు వ్యాయామములతో ప్రొద్దుపుచ్చి స్నానానంతరము శిబిరమునకు తిరిగివచ్చి సాయంభోజనముచేసి 9 గంటలకు మయిమరచి నిద్రించెడివారు.

ఎవరేమి బోధించిరి ?

ఈదిగువ పేర్కొనిన విధముగ ఆయాఉపాధ్యాయులు వివిధ విషయములను గురించి బోధించిరి.

1. పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు- సునిశితవైద్యము, ముఖవైఖరీ విద్య, తొట్టివైద్యము, గృహవైద్యము.

2. వేమూరిరామమూర్తిగారు — నైపీయుని జలచికిత్స, జస్టుచికిత్స వగైరా.

3. బొల్లాప్రగడ సుందర గోపాలరావుగారు— అపక్వాహారాద్వైత సిద్ధాంతము

4. జోస్యులశ్రీరామమూర్తిగారు — సూర్య నమస్కారములు.

5. కాశీభట్లసీతారామయ్యగారు — సూర్యోపాసన.

6. హఠయోగి రామరాజయోగీంద్రులు— హఠయోగము, వారి అనుభవములు

7. భాగవతుల రామమూర్తి శాస్త్రిగారు— వివిధ యోగాసనప్రదర్శనములు షట్క్రియలు ప్రాణాయామము, సాంప్రదాయము.

8. వాడపల్లి మురహరిరావుగారు క్షయ వ్యవసాయము అతిమూత్రము జాతీయోద్ధరణ.

9. చెన్నుభొట్ల భానుమూర్తిపంతులుగారు ఉప్పు దానిచేటు ఆసనముల ప్రదర్శనము.

10. అయ్యంకి వెంకట రమణయ్యగారు ప్రకృతి జీవనము.

11. జ్ఞానాంబగారు ఆధ్యాత్మికము.

12. మేడూరి సీతారామాంజనేయులుగారు దేహము ఆత్మ పరమాత్మ వీటి అన్యోన్య సంబంధము-భగవానుని సామ్రాజ్య నిరూపణ.

13. కొలిపాకఆదినారాయణశర్మగారు ఆహారము వ్యాయామము వీటిసంబంధము స్వానుభవము.

14. శిష్టా వెంకటేశ్వర్లుగారు ఆసనములు ప్రదర్శనము.

15. వేగిరాజు కృష్ణంరాజుగారు వ్యాయామము.

ఏమి బోధించిరి ?

1. వివిధ ఆహారచికిత్సా విధానములు అందు ముఖ్యముగా అపక్వాహారముయొక్క మహిమ.

2. ఆరోగ్యమునందును, రోగమునందును ఆహార మార్పుచేతనే తానెట్లు మేలు పొందవచ్చును.

3. వివిధజలచికిత్సాపద్ధతులు - అందు ముఖ్యముగా తొట్టివైద్యమును గురించి

4. సుప్రసిద్ధమైన వర్ణవైద్యము, లేకరంగువైద్యమును గురించి

5. వివిధవ్యాయామపద్ధతులు సూర్యనమస్కార

ములు, యోగాసనములు, ప్రాణాయామము వగైరా క్రమపద్ధతులను గురించి

6. నిలయము,బ్రహ్మచర్యము వీటిననుసరించుట వలన గలుగు లాభమునుగురించి

7. మనోశక్తి, పృధివిశక్తి, సూర్యకిరణశక్తి వగైరా శక్తులను గురించి

8. ఎట్టికాలికతరుణవ్యాధులయందును ప్రకృతి వైద్యములో తానెట్లు నిజమైన రోగనివారణను పొందునది, అట్టిమార్గములను గురించి

9. జాతీయక్షీణతకు ప్రస్తుతము ప్రబలిన నియమములేని సంభోగవాంఛ, కాఫి, టీ, వగైరా విషపదార్ధసేవన వీటినెంత త్వరలోనిర్మూలించిన అంతమేలని దృష్టాంతరములచేత నిరూపించుచు బోధచేయుచున్నారు.

నదీతరంగము - వాయుతరంగము.

పగలంతయు తరుచ్ఛాయలందుండి ఉపన్యాసములు, విశ్రాంతి భోజనాదులు చేసికొని సాయంత్రం 5 గంటలకు తిరిగి కృష్ణఒడ్డునకు వెళ్ళి వ్యాయామమొనర్చి పగటి తాపమును నదీతరంగముల స్నానముచే మైమరచి రాత్రులందు చల్లటిమలయమారుతతరంగ డోలికలందు పవళించుచు కాలము గడపిరి.

ఏమితేలినది ?

ఈ శిబిరముయొక్క అనుభవమునుబట్టి జాతిక్షీణతను నిరోధించుటకు సజీవాహారసేవన, యోగాభ్యాసము, మందులను ముట్టకుండుట, నియమబద్ధమగుజీవనముచేయుట, సూర్యరశ్మి గాలిని యెక్కువగా ఆస్వాదించుట, ముఖ్యములని తేలుటచే యిట్టి శిబిరముల కాలము తక్కువైనను యెక్కువగ వివిధప్రాంతములందు ప్రతిసంవత్సరమునను జరుపుచుండుటకు నిశ్చయించిరి.

ఎంత ఆహారము తినిరి.

కొబ్బరికాయలు	560	16- 7-9
గోధుమలు	60 శే॥	9- 0-0
పెసలు	23 శే॥	2-14-9
శెనగలు	6¾ శే॥	0-14-0
వేపుశెనగ	116 శే॥	7- 4-9
అరటిపండ్లు	12150	37-13-3
ఖర్జూరకాయలు	1 మణుగు	3-10-0
నారింజపండ్లు	3000	56- 2-0
పచ్చిమామిడికాయలు		0- 5-6
జామపండ్లు 200		0-13-0
మామిడిపండ్లు 750		16- 4-0
బీరకాయలు 20 మణుగులు		17- 3-0
దొండకాయలు 4 మణుగులు		3- 0-6
దోసకాయలు 40 మణుగులు		14- 0-6
గుమ్మడికాయలు 4		0-10-0
వెలగపండ్లు 125		1- 4-0
బొప్పాయిపండు 1		0- 0-6
తోటకూర		1-13-3
బచ్చలికూర		0- 3-6
మెంతికూర		0- 0-6
కరివేపాకు		0- 6-0
కొత్తిమేర		0- 7-9
పుదీనా		0- 0-6
నిమ్మకాయలు		1-10-6
పుల్లబచ్చలి		0- 1-0
పొట్లకాయలు 12		0- 6-0
మామిడిఅల్లం½ వీ		0- 3-0
చిరుగడదుంప		0- 2-6
కూలి		7- 8-9
		200-10-9

ఈ 20 దినములలోను 45.5 మంది మనుష్యులకు ఒకనెలకు రు 200-10-9 అనగా ఒక్కొక్కనికి

నెల 1కి రు 4-6-9 అయినది. అనగా ఒక మనిషికి ఒక దినానికి 0-2-4½ పడినది. దిన మనగా 10 గంటలకు భోజనము 2 గంటలకు అల్పాహారము 7 గంటలకు తిరిగి భోజనము. అన్నియు వండనిపదార్థములే యిచ్చితిమి. వంటవలన విటమినులు లేచిపోవునని డాక్టర్లందరును చెప్పుచున్నారు. ఆ విటమినులు యీ పదార్థములందు సంపూర్ణముగా గలవు.

శిబిరవాసుల జవసత్త్వవలు

పరీక్షార్థము శిబిరవాసులలో కొంతమందిని శిబిరారంభమున తూస్తిమి. వారు ఎన్నిపౌనుల బరువును రెండుచేతులతో తూచేమరను భూమిమీదనుండి లేపి వత్తగలరో వ్రాసియుంచితిమి. వారు శిబిరములోనుండి వెడలిపోవునాటికి ఎంత బరువుండిరో ఎంతబరువును వత్తగలిగిరో చూచితిమి. ఆ తేడాలను యిచట వ్రాసితిమి.

పేరు	ఎన్నిదినములలో	తూకం		వత్తిడి	
		మొదట	తరువాత	మొదట	తరువాత
పుచ్చా వెంకటాద్రిమయ్యగారు	20	118	112	126	167
అయ్యంకి వెంకటరమణయ్యగారు	20	148	143	150	166
కాశీభట్ల సీతారామయ్యగారు	6	98	98	99	112
గంధం సత్యభాస్కరశర్మగారు	20	98	98	140	154
శిష్ట్లాదక్షిణామూర్తిశాస్త్రిగారు	20	112	105	126	145
పుచ్చా ఆంజనేయులుగారు	19	110	108	180	196
బి. టి. శివర్ గారు	19	130	130	170	210
పర్వతం రాజేశ్వరరావుగారు	13	83	82	98	110
బి. ఆనందరావుగారు	20	114	107	168	196
ఏ. వి. కృష్ణారావుగారు	17	110	105	140	154
జి. వేణుగోపాలనాయుడుగారు	17	97	87	138	126
భీమవరపు సాంబిరెడ్డిగారు	20	132	128	192	214
శిష్ట్లా మహాలక్ష్మమ్మగారు	19	96	96	84	98

దీనినిబట్టి కొందరితూకము కొంచెము తూకము తగ్గినను వారి జవసత్త్వవలు వృద్ధిపొందినవని తేలగలదు.

రోగులకు చికిత్స

20 దినముల శిబిరకాలములోను మేమెవరి వ్యాధులను సంపూర్ణముగా కుదర్పగలమని ఆశ పడలేదు. కొందరిరోగులను చేర్చి వారికి చికిత్సావిధానమును బోధించుటకు, వారికి స్వాభావిక జీవనమువలనగలుగు మేళ్ళనుగురించి బోధించుటకును, ఆవిధానములను అవలంబించుటవలన ఎంతమేలు కలుగునో వారికి ప్రత్యక్షములో ప్రదర్శించుటకును, శిబిరకాలానంతరము వారు యెట్లెట్లునడుచుకొనవలయునో బోధించుటయునే మేము చేయగలపనిగా గుర్తించియే రోగులను చేర్చుకొనుచుంటిమి.

శిబిరమునందలి కొందరు రోగులు



పురుషులు



స్త్రీలు



శిబిరవాసులు



శిబిరమునకు వచ్చినవారిలోకెల్ల వృద్ధురాలు, పసిపాప.



శిబిరమునందలి పిల్లలు.



శిబిరమునందలి విద్యార్థులు

చికిత్సాఫలము

అయినను స్వాభావిక జీవనవిధానమువలనను జంజాటములేని విశ్రాంతివలనను ఆ 20 దినముల లోనే తమ రోగమంతయు నయమయినదను ఆనందముతో శిబిరమునుండి వెళ్లిపోయినవారు గూడ గలరు. వారికిగూడ రోగము సంపూర్ణముగా నయముకాలేదనియు యింకా కొంత కాలము అదే విధానము అవలంబించుటవలన సంపూర్ణస్వస్థత కలుగుననియుచెప్పి యిండ్లకు పంపితిమి. కొంతమందికి కొద్దిగా సుగుణముకలిగినది. ఇంకను కొంతమంది కాలికరోగులు తమకు యేమియు సుగుణము కలుగలేదనియు ఒంటిలో ఉల్లాసముగా మాత్రమున్నదనియు చెప్పిరి. వారికంతకంటె 20 దినములలో ఎక్కువ మేలు కలుగునని ఎవరు చెప్పగలరు?

ఇంటికి పోవునప్పటికి

ఆనందముతోను, గొప్ప నమ్మకముతోను తమ రోగములు చాలభాగము నయమైనవనియు, ఉపశాంతి కలిగినదనియు చెప్పి కొందరు రోగులు యింటికేగిరి. వారిలో కొందరిపేరులు యీక్రింద వ్రాయుచున్నాము.

౧ చేగొండి రామజోగయ్యగారు, దొడ్డిపట్ల.
౨ వీరవనేని పున్నయ్యగారు, వానపాముల.
౩ కొలిపాక శేషగిరిరావుగారు, మున్నంగి.
౪ చక్రవర్తుల వెంకటనరసింహాచార్యులుగారు పాతగుంటూరు.
౫ నిమ్మగడ్డ మంగమ్మగారు, ఉనికిలి.
౬ యల్లమంచిలి సౌభాగ్యవతిగారు, ఉనికిలి.
౭ నిమ్మగడ్డ శకుంతలగారు, ఉనికిలి.

౮ పుచ్చా శేషగిరిరావుగారు, బెజవాడ.
౯ దెందుకూరి లక్ష్మీనారాయణగారు, దంతెలూరు.
౧౦ యరగ్రిమనేని భూషయ్యగారు, మందడం.
౧౧ దొంతరాజు సూర్యప్రసాదరావుగారు, తెనాలి.
౧౨ అంచె నరసయ్యగారు, దుగ్గిరాల.

శిబిరముయొక్క ఆదాయవ్యయములు

25-5-37 తేదీనాటికి

349-8-0 జమలు శిబిరవాసులవలన

ఆహారవ్యయములు	200-10-9
పంపు	59- 3-6
ఫొటోగ్రాఫు	8- 2-0
నౌకరు	10- 0-0
పగిలిన రంగు అద్దములు	20-1 -0
తోటబాగుచేయుటకు	5-10-0
కుండలు	8- 9-6
చిల్లరవస్తువులు	7- 4-0
కిరసనాయిలు	3- 6-0
చాపలు	10- 2-0
బండిబాడుగలు	7-14-0
చిల్లరలు	3-10-0
349-8-0 చేతిలో నిల్వ	0- 0-9
	349- 8-0

ఇవిగాక యింకా కొన్ని వాగ్దానములున్నవి. అవి వసూలు అయినతరువాత ఈక్రింది వ్యయములుగూడా సిద్ధముగా నున్నవి.

ఫొటోలకు, బ్లాకులకు కావలెను. రు 20-0-0

ప్రకృతివైద్యమును ప్రచారము చేయుటకు కూనే గ్రంధమాలను అచ్చువేయుటకు మరికొంత కావలయును.

చందాలనిచ్చియు, విద్యార్థులుగానూ రోగులుగాను, అతిధులుగాను, ప్రేక్షకులుగాను శిబిరమునకు వచ్చియు మాశిబిరమును జయప్రదము చేసిన వారికి మేము కృతజ్ఞులము.

తమవిశాలమైన తోటను మాయిష్టానుసారము శిబిరకాలమునను తరువాతను ముందును మా స్వాధీనములోనుంచి మాకన్నివిధములా తోడ్పాటుచూపిన శ్రీమంతులగు దినవహి వెంకటపతి రావుగారికి మా ధన్యవాదములు అర్పించుచున్నాము.

నూతన గ్రంథములు

ప్రకృతి గృహవైద్యపాఠములు	...	...	2—8—0
సూర్యనమస్కారములు	...	...	0—4—0
సూర్యనమస్కార పటము	...	...	0—2—0

మేనేజరు ప్రకృతికార్యాలయం, బెజవాడ.

పనిచేసినవారు మితంగా ద్రాక్షరసం పుచ్చుకో వచ్చును.

మిల్లర్ : నిద్రనుగురించి మీ అలవాట్లేమిటి?

ముస్సోలినీ : నేను ప్రతిరోజూ ఏడెనిమిది గంటల సేపు తప్పకుండా నిద్రపోతాను. రాత్రి 11 గంటలకు పండుకొని ప్రొద్దున ఏడుగంటలకు నిద్ర లేస్తాను. నాకు పక్కమీద వెన్ను వాల్చగానే నిద్రపడుతుంది. నేను పగలు ఏ పనిచేసినా; చేయకపోయినా; పగలెంత భయంకరప్రశ్నలతో తలవేగించుకొన్నా నిద్రపట్టక పోవడమనేదిలేదు. రాత్రిళ్లు నిద్రపట్టడానికి నేనేమీ మందులూ మాకులూ పుచ్చుకోను. పగలు నిద్రపోను. పగలు నిద్రపోవడం తిండిపోతులపని. ఇది చాలా మంచి ఆదర్శాలు. కాని నేటి రాజకీయనాయకులలో చాలామంది కివి వుండవు. రాజ్యాలులేకపోయినా; పదిమంది అనుచరులు కూడాలేని మన దేశపు నాయకు లెంతమంది ఈ సిద్ధాంతాలు అమలుపరుస్తున్నారు?

(ప్రజామిత్ర)

లోకోక్తులు

న్యాయవాదులవెంట తిరుగువారికి ఐశ్వర్యము మాత్రమే పూజ్యమగును.

మందువైద్యులవెంట తిరుగువారికి ఐశ్వర్యమును ఆరోగ్యమును ఆయువును పూజ్యములగును.

కిటికీలగుండ గాలిని, సూర్యకాంతిని ఇంటిలోనికి రాకుండ నీవు కిటికీతలుపును మూసినచో వైద్యుడు వీధిగుమ్మమునసే వచ్చును.

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
క్షయ	0 12 0	0 8 0
శుక్లనష్టము	0 12 0	0 8 0
మలబద్ధకము	0 12 0	0 8 0

వేదాంతము, ఇతరములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
ఋషిజీవనప్రకాశము	0 4 0	0 3 0
స్త్రీలవ్రతము	0 2 0	0 1 0
ఆదర్శసుఖజీవనము	1 0 0	1 0 0
మహాయోగము	0 12 0	0 8 0
నిర్విచారజీవనము	0 12 0	0 8 0
యుక్తిప్రకాశము	0 8 0	0 5 0
రామతీర్థస్వామివేదాంతోపన్యాసములు		
1 భాగము	0 8 0	0 5 0
2 భాగము	0 8 0	0 5 0

వ్యాయామము

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
అనుభవయోగాభ్యాసము	1 4 0	1 4 0

ప్రకృతి వెనుకటి సంపుటములు

ప్రకృతి 4,5,6,7,11 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	1 8 0
	చందాదారులకు	1 2 0
ప్రకృతి 12,13.14.15 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	3 0 0
	చందాదారులకు	2 8 0
ప్రకృతి 16 సంపుటము	ఇతరులకు	1 4 0
	చందాదారులకు	1 0 0
17 సంపుటము	ఇతరులకు	3 4 0
	చందాదారులకు	3 0 0

After all we have decided to publish

Dr. BABBITT'S

HUMAN CULTURE AND CURE

IN 5 PARTS **IN I VOLUME**

The Standard work on Chromopathy, which is not available to the public for a long time

Part I	Philosophy of Chromopathy and apparatus
Part II	Sexualogy and Sociology.
Part III	Psychology and Mental Healing.
Part IV	Nervous system and Insanity.
Part V	Diseases of organs and Cure.

576 Pages 150 Illustrations

Will be printed on heavy antique paper and bound in cloth.

Pre-publication price (To be paid in advance) .... Rs. 10

Post-publication price .... Rs 20

For detailed prospectus apply to:—

The Chromopathic Institute,

Andhra Grandhalaya Press Buildings,

BEZWADA.

ప్రకృతి

సచిత్ర సహజ వైద్య మాసపత్రిక.

ఈ ప్రస్తుతనాగరిక ప్రపంచములో మానవుడు ప్రకృతినియమములను అనుసరింపక తాత్కాలిక కామ్యసుఖముల కాసపడి వెనువెంటనే దుఃఖము ననుభవించుచున్నాడు. మానవుడు ఈ ప్రకారముగ అనుభవించుచున్న శారీరక మానసికవ్యాధిబాధలనుండి తప్పించుకొను సాధన లేవో ఈ పత్రిక వివరించును.

మందులు, ఇంజక్షనులు అవసరములేకుండా అతిమూత్రము, క్షయ, కుష్టు, నాచపుండు మొదలగు అసాధ్యవ్యాధులనుకూడ, గాలి, సూర్యకిరణములు, జలము, ఉపవాసము, ఫలాహారము, అధఃశయనము, బ్రహ్మచర్యము, మట్టి, వ్యాయామము, మర్దన మొదలగువానివలన నిర్మూలించు సులభమగు విధానములను తెలుపును.

సంవత్సర చందా రు 3-0-0 లు మాత్రమే,   మాదిరిసంచిక 0-4-0 లు.

మేనేజరు, ప్రకృతిపత్రిక, బెజవాడ.

---

750 పుటలు. **సునిశిత వైద్యము** 100 చిత్ర పటములు.

డాక్టరు యి. డి. బ్యాబిట్, M.D, L.L D., గారిచే ఆంగ్లభాషలో వ్రాయబడిన

సుప్రసిద్ధ వైద్యగ్రంథమునకు

డా. పుచ్చా వెంకటామయ్య, N D., D. M. గారి భాషాంతరీకరణము.

సునిశితములగు సూర్యకిరణచికిత్స, వర్ణచికిత్స, యోగవిద్యాచికిత్స మొదలగు విషయము లిందు విపులముగా వివరింపబడినవి. గ్రహింపసాధ్యము కానివిగా వదలివేయబడిన సృష్టిరహస్యము లనేకములు శాస్త్రీయముగా వివరింపబడినవి.

నిండు కాలికోబైండు   1 కి వెల 4—8—0.   చందాదారులకు తగ్గింపు

నిండుతోలు ఫ్లెగ్జిబిల్ బైండు   ,, వెల 5—0—0.   ప్రతి 1-కి రు 1—0—0.

పోస్టేజి ప్రత్యేకము.   గ్రంథవిషయసూచిక కోరినవారికి పంపబడును.

క్రొత్తకూర్పు. **త్రోటి వైద్యము** సచిత్రము.

అనేక నూతన చిత్రపటము లిందుజేర్చబడి నూతన ఫక్కిన ముద్రింపబడినది. కూనేమహర్షి గారి అభినవ వైద్యశాస్త్రము, ముఖవైఖరివిద్య, రోగారోగ్యవివేకము, శిశుపోషణము అను గ్రంథములలోని ముఖ్యవిషయములు తేటతెల్లముగ వివరింపబడినవి. ప్రశ్నోత్తరములు జేర్చబడినవి.

70 పటములు, 34 అధ్యాయములు,   అసలు వెల రు. 3-0-0.

400 పుటలు.   ప్రకృతిచందాదారులకు, వెల రు. 2-8-0.

వివరములకు :—మేనేజరు, ప్రకృతికార్యాలయట్రస్టు, బెజవాడ.

Edited, Printed & Published at the Andhra Grandhalaya Press, By Dr P VENKATRAMAYYA, PRAKRITI OFFICE, BEZWADA.



సచిత్ర సహజ వైద్య మాస పత్రిక

ఆగష్టు

1937

శ్రీ

సంవత్సర చందా

రు 3-0-0 లు.

బెజవాడ

కీ॥ శే॥ నారిశెట్టి హనుమయ్యగారు
ప్రకృతి కార్యాలయ స్థాపకులు.
వీరి 3 వ వర్ధంతి 9-8-37 న ప్రకృతి కార్యాలయ
ట్రస్టు భవనమున జరుపబడును.

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
మునిశిత వైద్యం	4 8 0	3 8 0
ప్రౌఢప్రభాకరం	2 0 0	1 8 0
సూర్యకిరణచికిత్స	0 12 0	0 8 0
ఆరోగ్యప్రభాకరం	0 4 0	0 3 0
వర్ణచికిత్స	0 6 0	0 4 0
వర్ణవైద్యమంజరి	0 6 0	0 4 0
వర్ణవైద్యము	0 5 0	0 4 0

జలచికిత్సాగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
తొట్టివైద్యము	3 0 0	2 8 0
లక్ష్మణజలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
నైపీయ జలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
తొట్టిస్నాననియమములు	0 6 0	0 4 0
ధారాచికిత్స	0 4 0	0 3 0
వేడినీటికాపు ఉచ్ఛ్వాసపుచికిత్స	0 6 0	0 4 0
ఉషఃపానము	0 6 0	0 4 0
కూనేమహర్షి బోధ	0 2 0	0 1 0
జస్టుచికిత్స	0 10 0	0 8 0

ఆహారశాస్త్రగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
నిర్విచారభావిజీవనము (కొబ్బరినిగూర్చి)	1 8 0	1 0 0
ఆహారము 1 భాగము	0 12 0	0 8 0
డిటో 2 భాగము	0 4 0	0 3 0
పచ్చితిండివలనిప్రయోజనములు	0 12 0	0 8 0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0	0 4 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
జంబీర చికిత్స	0 3 0	0 2 0
సమరసాహారము విరుద్ధాహారమిశ్రమం	0 2 0	0 1 0
ఆహారసమ్మేళనపు గోల	0 2 0	0 1 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
క్షీరచికిత్స	0 4 0	0 3 0
అపక్వశాకాహారఅద్వైతసిద్ధాంతం	2 0 0	2 0 0

దురభ్యాసఖండనములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
జీవహింస	0 4 0	0 3 0
అనుభవానందము	0 12 0	0 8 0

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
మహారోగము	0 8 0	0 6 0
పొగచుట్ట — ముక్కుపొడుం	0 4 0	0 3 0
కల్లుముంత - సారాపీపా	0 4 0	0 3 0
ఔషధవైద్య మొకయూహాశాస్త్రము	0 4 0	0 2 0
టీకాలననేమి? డాక్టర్లఅభిప్రాయము	0 4 0	0 2 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
తెల్లచక్కెరవలనివిపత్తు	0 6 0	0 4 0

ఆరోగ్యవిషయకగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
స్వాభావికచికిత్సానియమములు	0 5 0	0 4 0
ఆరోగ్యాదర్శము	0 8 0	0 7 0
ప్రకృతిచికిత్సోపన్యాసములు 3 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	0 5 0	0 4 0
శిశుమాతల కొక సందేశము	0 4 0	0 3 0
ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0 3 0	0 2 0

వివిధచికిత్సాగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
దీర్ఘరోగచికిత్సాసారము	1 8 0	1 8 0
ప్రాకృత చికిత్సార్ణవములు		
1 భాగము	1 8 0	1 0 0
2 భాగము	1 4 0	0 15 0
3 భాగము	1 8 0	1 0 0
4 భాగము	0 6 0	0 4 0
5 భాగము	0 6 0	0 4 0
6 భాగము	0 6 0	0 4 0
7 భాగము	0 6 0	0 4 0
ఉపవాసచికిత్స	1 0 0	0 12 0
జస్టుచికిత్స	0 10 0	0 8 0
ధ్యానచికిత్స	0 8 0	0 6 0
జంబీరచికిత్స	0 3 0	0 2 0
యోగచికిత్స	0 6 0	0 4 0
సంవాహనచికిత్స	0 6 0	0 4 0
రక్తప్రక్షాళనచికిత్స	0 5 0	0 3 0
స్వాభావికచికిత్సా నియమములు	0 5 0	0 4 0
వైదికచికిత్సాపద్ధతి	0 5 0	0 3 0

అడ్రసు—మేనేజరు ప్రకృతి, బెజవాడ.

ప్రకృతి

సహజవైద్యమాసపత్రిక

సంపుటము	ఆగస్టు 1937	సంచిక 8

విషయసూచిక



హనుమయ్యా వర్ధంతి

1934 సంవత్సరము ఆగష్టు 9వ తేదీన శ్రీయుతులగు నారిశెట్టి హనుమయ్యగారు కీర్తికాయమును ధరించిరి. ఆయననిరంతరపరిశ్రమవలననే ప్రకృతిపత్రిక నిరంతరాయముగా సాగుటకు అవసరమగు పరిస్థితులు కల్పింపబడినవి. 9-8-37 తేదీన బెజవాడ టౌనుపోలీసుస్టేషనుకు పడమటిసందులో నున్న ప్రకృతికార్యాలయట్రస్టుభవనమున శ్రీవారి 3 వ వర్ధంతి జరుపబడును. ప్రకృతిఉద్యమమునందు అభిమానము గలవారు, బ్రహ్మసామాజికులు, అద్వైతులునగు మిత్రులు వారికెందరో గలరు. వారును ఆ తేదీకి దయచేసి వర్ధంతి జయప్రదముగా జరుపుటకు తోడ్పడవలయునని ప్రార్థించుచున్నాము.

ప్రకృతి
కార్యాలయట్రస్టు,
ది 1—8—37.

విధేయుడు,
పుచ్చా వెంకట్రామయ్య,
ట్రస్టుఅధ్యక్షుడు.

కార్యక్రమము

ఉదయం గం. 8—10 ట్రస్టుభవనములో రావుసాహెబు, డాక్టరు వేమూరి రామకృష్ణారావుగారు, యం. ఏ., యల్. టి. పి. హెచ్. డి., గారిచే ఉపాసన, గ్రంథపఠనము.

" 10—11 డిటో ఇష్టాగోష్ఠి, పరిచయము.

" 11—1 డిటో అతిథులకు ఫలభోజనము.

సాయంత్రం గాంధిపార్కులో 5-30 — 7-30 బహిరంగసభ.

పురుటాలు - లేక బాలింత

పుచ్చా

ప్రసవించినది మొదలు మొదటి 30 దినములలో యెట్లు ప్రవర్తింపవలసినదీ యీ వ్యాసములో వ్రాస్తాను.

మొదట మన దేశములో బాలింతకు యేమి ఉపచారములు చేస్తారో వ్రాసి వానిలోని మంచి చెడ్డలను పరామర్శచేసి తరువాత యేమి చేయవలెనో తెలుపుతాను.

ప్రసవించినతోడనే

మా ఊళ్లో ఒకఆయనభార్య ప్రసవించింది. బిడ్డయేడుపుకూడా మా యింటికి వినిపిస్తుంది. ఆ బిడ్డయేడుపు యింకా తిన్నగా వినిపించనే లేదూ, పత్నీవ్రతుడామహాశయుడు తొందర పడుతున్నాడు. ఏమనీ "వేయండి! వేయండి!! యీ రెండుచిన్నాలకస్తూరిని!!!"

అంటే యేమిటీ? ప్రసవించటంతోనే ఆకస్తూరి తమలపాకులలో పెట్టి నమలించకపోతే ఆకాస్త సూతికావాతం ప్రవేశిస్తుందని. ఇదే అనేకుల నమ్మకం. శక్తిలేనివాళ్లు ఇంగువ వేస్తారు. ఇంకా ఐశ్వర్యవంతులైతే బరాణి (బ్రాంది) త్రాగిస్తారు. ఇంకా ఇంకా తెలివిగలవాళ్లు బరాణి పళ్లెములో పోసి ఆపళ్లెములో బాలింతరాలిని కూర్చోపెట్టుతారట. ఇంకా పనికిమాలినవాండ్లు ఉంటే సారాయి త్రాగిస్తారు.

ఎందుకు ఇలా చేస్తారు

అయితే యీపని చేయటం యెందుకు ఆరంభమైందీ అంటే మనము కొంచెములోతుగా విమర్శించాలి. ప్రసవించటంతోనే మావితో సహా బిడ్డ వెలుపటికి వచ్చివేస్తుంది. ఆ రావటములో యేమైనా లోపల నిలచిపోవచ్చును. శిశువు బయటికి వచ్చుటలో ఆప్రక్కనున్న కేశనాళికలు కొన్ని చిట్లిపోయి ఆరక్తముకూడా గర్భాశయములో మిగిలిపోవచ్చును. ఆ మాలిన్యములు వెలుపటికి పోక అందే యెక్కువకాలము నిలిచిపోయినయెడల కుళ్ళిపోవును. ఆకుళ్ళు రక్తములో కలసినయెడల సూతికాజ్వరము వస్తుంది. ఆ రక్తము మెదటికి పోతే సంధి కూడా పుట్టుతుంది. ఇవ్వన్నీ మనస్సులో పెట్టుకొని ఆబాధలు రాకుండా వుండటానికి కస్తూరి, ఇంగువ, సారాయి, బరాణీ మొదలైనవి యిస్తారు. ఇస్తే యేమౌతుంది? ఈవేడిచేత చిట్లిపోయిన కేశనాళికలలోనుండి రక్తము యెక్కువగా గర్భాశయములోనికి స్రవిస్తుంది. ఆప్రవాహముతో గర్భాశయములోనిమాలిన్యాలుకూడా బయటికి వస్తవి. అంటే యేమన్నమాటా? మురికిని కడగటానికి ప్రశస్తమైన దేహావసరమైన ప్రాణప్రదమైన రక్తాన్ని పాడుచేస్తున్నాము. అందువల్లే 11 వ దినమున జాతకర్మ నామకరణములు చేయటానికి బాలింతరాలిని తీసుకురావలెనంటే ప్రత్యేకము ఒకమనిషి ఆమెను తీసుకొని రావలసివస్తోంది. ఆమె చిక్కి శల్యావశిష్టమౌతుంది. ఒంట్లో రక్తమంతా కారిపోవటంచేత పాలిపోతుందికూడాను.

ఇంకా కొన్ని పొరపాటులు

ఆఅమ్మను ప్రసవించినదాది మంచినీరు త్రాగనియ్యరు. మంచినీరు యెందుకు యివ్వరా అని ఆలోచిస్తే ఆతడివల్ల దేహములో ఉన్న మాలిన్యాలుతడిసి మెత్తపడుతవి. చిన్న ఉల్లి, పిప్పళ్లు, శొంఠి, కారపుపొడి, కట్టెపొడుము మొద

లగునవి యిస్తే యెక్కడి మాలిన్యములు అక్కడ యెండిపోవలెనని వారి ఉద్దేశ్యము. ఇంతకన్న యింకో ఘోరం ఉంది. చూలింతకు చల్లగాలి తగులనీయరు. చెవులలోనుంచిగూడా చల్లగాలి తగులకుండా లోపలికి సూతికావాతం ప్రవేశించకుండా అక్కడ వెల్లుల్లి దూదిలో చుట్ట బెట్టి పెట్టుతారు. ఈ క్రియాకలాప మంతా యెందుకు చేస్తున్నారూ అంటే, రోగి దేహములో యేమీ మాలిన్యాలు మిగిలిపోగూడదు; ఒంటిలో యే మాలిన్యమూ తడిగా ఉండగూడదు అని వారిఉద్దేశము. ఇట్లు చేయుటవలననే తల్లులు నానాటికి నీరసించిపోతున్నారు. బిడ్డలకు పాలు కరవౌచున్నవి. అయితే మన పూర్వులంతా యివి వేసుకోలేదా? వారందరికీ పాలు ఉండేవా కావా? అనేప్రశ్న రావచ్చును. అప్పటి వారు చాలా బలశాలులుగా ఉండేవారు. వారివి తిన్నా వానివల్ల వచ్చే బలహీనత వారిని యేమీ చేసేదికాదు. అందువల్ల పిల్లలకు జరుగదగినంత అపకారం జరిగేదికాదు. అందువల్ల వారు అవి తినుటవల్లనే పాలు ఉండేవి అనేకన్న, అవి తిన్నా వారిబలము తగ్గేదికాదూ, వారంత బలశాలులుగా ఉండేవారూ అనటం యుక్తమైన మాట.

ఇవిగాక యింకాయెన్నో అవకతవకలు చేస్తారు సూతికాగృహములో వరిపొట్టుతో పొగపెట్టుతారు. అసలు యీపొగపెట్టటంఅనేది మొదట లేదు. అప్పుడు సూతికా గృహాన్ని వెచ్చగా నుంచటంకొరకు వంటచెరుకు కాలిచేవారు. తరువాత వంటచెరుకుకు లోభించి యీపొగపెట్టటం ఆరంభమైంది. ఈపొగవలన గదిలోకి వచ్చిన కొంచెపుగాలీగూడా ప్రాణవాయువును గోలుపోయి విషయుత మౌతుంది.

స్నానము, విశ్రాంతి

ప్రసవించిన ఆమెను వేడినీట కంఠస్నానం చేయించి నడికట్టువేసి వెంటనే పరుండబెట్టవలెను. ఒక గంటకాల మామెకు విశ్రాంతి నీయవలెను.

మట్టిపట్టీ

తరువాత పొత్తికడుపుమీద అంగుళముమందము గల తడి మట్టిపట్టీని వేయవలెను. ఆ పట్టీ నాభికి దిగువను మొలతాడుఅగవడికి యెగువను, రెండు తొంటియెముకలకు లోపలను యిముడునట్లు 12 అంగుళముల పొడవును, 5 అంగుళముల వెడల్పుగను ఉండవలెను. 15 నిమిషము లైనతరువాత ఆ పట్టీని తీసివేసి యింకొక పట్టీని వేయవలెను. ఇట్లు 30 నిమిషములలో రెండుపట్టీలు వేసి ఆ ప్రదేశమునందలి తడిని తుడిచి దానిమీద 2 మడతలు గల ఫ్లానలుగుడ్డ వేసి తరువాత నడికట్టువేయవలెను. మరీ బలహీనులకైతే ఒక పట్టీయే సరిపోతుంది.

ఏమవౌతుంది?

ఇట్లు వేసిన తడిమట్టిపట్టీవలన గర్భాశయమునందు చిట్లియున్న కేశనాళికల చివరలు ముడుచుకొనుటయే గాక వానిచివరలయందున్న రక్తము గడ్డకట్టును. దీనిని (Coagulation) కొయాగ్యులేషన్ అందురు. అందువలన క్రొత్త రక్తము కారిపోక నిలచిపోవును. గర్భాశయమునకు చేసిన యీ శైత్యోపచారమువలన గర్భాశయము ముడుచుకొంటుంది. అందలి మాలిన్యములు బయటికి గెంటివేయబడుతవి. అనేక మంది అడుగుతారూ "బాలింతకు శైత్యోపచారము చేస్తే వాతం కమ్మదా?" అని ఎంతో మందికి యీ ఉపచారాలు యిలాగే చేయిస్తు

న్నాము. ఒక్క బాలింతకైనా సూతికా జ్వరము రాగా మేము చూడలేదు. ఎంతోమంది సూతికాజ్వరరోగులకు మేము యీవేచికిత్సలతో కుదిర్చి యున్నాము. ఈ శైత్యోపచారాలు కాకుండా కస్తూరి మొదలైనవాటివల్ల వాతం రాకుండా కాపాడే బాలింతలకే ఎంతోమందికి సూతికాజ్వరం రావటం మేమెరుగుదుము. కనుక యీ శైత్యోపచారాలకి యెవరూ భయపడ నక్కరలేదు.

తల్లికి కార్యక్రమము

ప్రసవించినంతనే తల్లికి 2 నిమిషములలో 110° ఫారెన్‌హీట్ వేడిగల అంటే సుఖముగా భరింపగలిగినంత వేడిగల నీటితో కంఠ స్నానము చేయించి తడి తుడిచి నడికట్టువేసి బాలింతను పరుండబెట్టవలెను. ఈ పనులన్నీ చాలా అగాయిత్యంగా ఉన్నా చేయదగినవేను. ఏమంటే యీాపద్ధతులన్నీ ధైర్యముచేసి అవ లంబించిన అనేకులు సుఖముగా నుండటం తెలిసి ఉండే యివన్నీ వ్రాస్తున్నాముగాని ఏదో గ్రంథాలలో చూసి అనుభవములేనివిషయాలు వ్రాయటంలేదు. ఆబాలింతకు నిద్ర పట్టిన యెడల స్వయముగానిద్రలేచువరకు లేపనక్కర లేదు. తరువాత పొత్తికడుపుమీద మట్టిపట్టీ వేయవలెను. తరువాత బురదతుడిచి ప్లానలు చుట్టి నడికట్టు వేయవలెను. ప్రసవించిన తరు వాత 48 గంటలవరకునూ త్రాగవలయునని యిచ్ఛకలిగినప్పుడెల్ల చల్లని మంచినీరు త్రాగిం చండి. అంతేగాని యేమీా పెట్టవద్దు. చన్నీరు కావాలి మొర్రో అంటుంటే బాలింతకు నీరు యివ్వక చంపినవారు యెంతోమంది ఉంటారు. నీరు అసలు యెందుకు దేహము కోరుతుందీ అంటే, దేహములోనున్న మాలిన్యములు క్రుళ్ళి తీవ్రమైన విషములై వానిఘాటును భరింపలేక పోతుంది. నీళ్లు త్రాగినప్పు డవి పలుచపడిపోతవి. అప్పుడు దేహము వాటిని తేలికగా వెలువరించ గలుగుతుంది. అప్పుడు నీరు యివ్వనియెడల ఆ విషములతీవ్రతను దేహము భరింప లేకపో తుంది. ఆవిషాలు మెదటిలోనికీ, నాడులలోనికీ పోతవి. అప్పుడు తలనొప్పి, గుడ్లుతీపు, మెడ నరాలు లాగటం, వెన్నుపాము బిగదీయటం, నాలుక ఆర్చుకుపోవటం పుట్టుతుంది. దీనికి సూతికాభరణము, కస్తూరీ వేస్తారు. దేహము యీ మందులవేడికి మాడిపోతుంది. కర్మంచాలక పోతే మరణంగూడా సంభవించవచ్చు. కనుక కోర్కె కలిగినయెడల తప్పకుండా చన్నీరుత్రా గించవలసినదే. ఈచన్నీటితో పోయేరోగానికే అనేకులు సూతికాభరణము కస్తూరివాతవిధ్వంసి వాతరాక్షసం వాడి బాలింతలను ఆసన్నమరణ లను చేయుచున్నారు. అనేకులు చచ్చేపోతారు. చావక బ్రదికితే జీవచ్ఛవాలై ఒడ్డున పడుతారు. వాండ్లదగ్గిర రక్తమాంసా లుండవు. పిల్లలకు పాలూ ఉండవు. దానితో రక్తక్షయమో, పాం డువో పుట్టితే పుట్టనే వచ్చు. ఇంతా యేమిటీ! బాలింతకు త్రాగునన్ని చన్నీరు త్రాగించక పోవటానికి యిదీఫలము. 48 గంటలూ అయిన తరువాత బాలింతకు మెడనొప్పులుగాని, తల నొప్పిగాని ఉండరాదు. బొడ్డుకు ముక్కు జేనెడు దూరములోనికి యిముడునట్లు నడుము వంగాలి. నాలుక పాచి లేకుండా ఆరోగ్యవతులనాలుక వలె ఉండాలి. కరకరా ఆకలికావాలి. అప్పుడు వండిన ముడిబియ్యపు అత్తెసరన్నము వండిన కూరా పెట్టవచ్చును. రెండవపూట 10 వ దినము వెళ్ళిపోయేవరకు అన్నము పెట్టరాదు. ఆకలిగా ఉంటేనారింజరసము యివ్వవచ్చును. 10 దినములు వెళ్ళేవరకూ పప్పు, నెయ్యి, నూనె,దుంపకూరలు,

కాకర, బెండ, చిక్కుడు పెట్టరాదు. బీర, పొట్ల, సొర, దొండ, దోస, తోటకూర, బచ్చలికూర, మెంతికూర మొదలైన తడి యెక్కువగా ఉండే కూరలు పెట్టాలి. 11 వ దినమునుండి కొంచెము పప్పుగూడా వాడవచ్చును. కొంచెము నెయ్యి గూడా వేయవచ్చును. రెండవపూట అన్నము పెట్టాలి. 21 వ దినమున నూతిలో చేద వేస్తారు. అంటే అంతవరదాకా బరువైన పనులు చేయకుండా విశ్రాంతి తీసుకోవలె. అంటే కాళ్లు ముడిచిపెట్టుకొని మంచంమీద పడుకోటంకాదు. తిరుగుతూ ఉండవచ్చు. బరువైన బిందెలు యెత్తుకు తిరగటంగానీ, పరుగెత్తుటంగానీ, కొండలు యెక్కటంగానీ పనికిరాదు. 30 దినములు వెళ్ళినతరువాత నెలపురుడు వెళ్లుతుంది. అప్పటినుంచి ఆమె సంగమక్రియ మినహా తక్కిన గృహకృత్యములన్నీ యితర స్త్రీలవలెనే చేసుకుంటూ ఉంటుంది. 1, 3, 5, 7, 9 దినములలో బిడ్డకు వరుసనీళ్లుపోస్తారు. ఆరోజులలోతల్లి గూడా వేడినీటితో కంఠస్నానము చేస్తూ ఉండాలి. అయితే యీ స్నానం 5 నిమిషాలలో ముగించాలి. ఆట్టే నానరాదు. 10 వ దినమున వేడినీటితో బాగుగా తలంటి స్నానము చేయిస్తారు. కొందరిది 9 వ నాడూ, కొందరు 11 వ దినమునాడూ గూడా చేయిస్తారు. తరువాత ప్రతి ఉదయమూ వేడినీటికంఠస్నానము చేయిస్తూ ప్రతివారము తలంటి స్నానము చేయించవలెను.

ఇక బిడ్డకు

బిడ్డ పుట్టినంతసే జన్మస్నానము చేయించాలి. తరువాత తల్లిచన్నులు కుడుపాలి. ఆ చన్నులలో తెల్లనిపలుకులుంటై. బిడ్డ చొంగతో కలసి అవి పాలుగా మారి బిడ్డకు ఆహారమవుతై. ఆవుపాలు పోయనక్కరలేదు. ఏమంటే సాధారణంగా తల్లిచన్నులలోని పాలు బిడ్డకు అవసరమైనంతా ఊరుతూనే ఉంటవి. ఊరకపోవటం సాధారణంగా జరుగదు. ఇంగువ వేసీ, కస్తూరీ, బరాణీ వాడీ, పిప్పలి, మిరియము వేసి తల్లి దేహములోనితడిని యిగరబెట్టకపోతే సాధారణంగా ప్రసవించిన మూడవనాటికే బిడ్డకు సరిపోయినపాలు పడతై. అప్పటినుంచీ బిడ్డకు తల్లిపాలే దినానికి 6 తూరులు చొప్పున యిస్తూ ఉండాలి. ఆముదం వేయనక్కరలేదు. ఆముదం లేకుండానే బిడ్డ దేహములోనిమలము వెళ్ళిపోతూ ఉంటుంది. అంతగా విరేచనముకాకపోతే బిడ్డకు తేపా ఒక చమిచాచొప్పున చల్లని ప్రవాహోదకం గానీ, ప్రవాహం లేకుంటే బావినీరుగానీ త్రాగించాలి.

బిడ్డను తల్లిడొక్కలో పరుండబెట్టాలి. అప్పుడప్పుడు చల్లగాలిగూడా తగులుతూ ఉండవచ్చును కాని బిడ్డపరున్నప్పుడెల్ల తల్లిడొక్కలో పరుండబెట్టుతూ ఉండాలి. ఇట్లా 10 దినములే చేయవలసినది. తరువాత తల్లీ, పిల్లా విడిగా తిరుగుతున్నా రాత్రిలయందుమాత్రము బిడ్డను తల్లిడొక్కలోపరుండబెట్టాలి. బిడ్డను వెనుకవేసి తల్లి పరుండరాదు. తల్లికి విరేచనము సాఫీలేని యెడల ఆమెకు యెనిమా చేయించవలెను. కూరలు యెక్కువగా పెట్టినయెడల సాధారణముగా విరేచనబద్ధకముండదు.

☞ చదువండి 'సుఖప్రసవము, సూతికాజ్వరము' అనేవిగూడా.

దేవుడిచ్చిన ఆయువు

పుచ్చా

[ప్రకృతిపత్రిక 139 పేజీ 1 వ కాలము 24 వ పంక్తిలో ఒక యువతిని గురించి వ్రాయుచు తప్పుపని ఆమెకులవృత్తి అని వ్రాసితిని. అది అచ్చువారి చాకచక్యమువలన తప్పుపని అని అచ్చుపడినది. అది అర్థమును అంతా పాడుచేసినది. దయయుంచి యీ తప్పు దిద్దుకొని తిరిగి దేవుడిచ్చినఆయువు అనేవ్యాసము చదువండి. ఆ తప్పు నేనుగూడా యిప్పుడే చూచితిని.]

ఇద్దరు కోమట్లు ఒక యెడారిలోనుంచి ప్రయాణము చేయవలసివచ్చింది. ముందువేసంగి, ఇద్దరమూ చెరిఒకపాతిక లేతకొబ్బరి బొండాలు కట్టుకొందాము. దాహమైనచోటనల్లా తాగుదామనీ. అలాగే చెరి 25 కొబ్బరి బొండాలు కట్టుకొన్నారు; ప్రయాణమైనారు. తండ్రి ఆరితేరినవాడు,కొడుకు క్షీరకంఠుడు. కొంతదూరము పొయ్యేప్పటికి దాహమైంది. కొడు కన్నాడు "నాయనా! చెరోకాయా కొట్టుకు నీళ్లు తాగుదా"మని. తండ్రి అన్నాడు "నాయనా ముందు చాలా యెడారివున్నదీ. ఇప్పుడే కాయలు ఖర్చు పెట్టుకొంటే యెడారి యెలాగడుస్తుంది. ఇంకా కొంతదూరము పోయిన తరువాత తాగుదామూ" అని.

సరే సాగాడు. దాహము యెక్కువవుతోంది. కొడుకు అన్నాడూ " నాయనా బ్రదికుంటే బలుసాకు ఏరుకు తినవచ్చూ. ఇప్పుడు కొబ్బరి బొండాలనీరు తాగితే దాహము తీరుతుంది. కాలిలోకి సత్తువ వస్తే యింకా వడిగా నడవావచ్చూ. ఎడారిగూడా తొందరగా గడచిపోతాము. కొబ్బరినీరు తాగకపోతిమా కాలిలో సత్తువా ఉండదు. కాళ్ళీడుచుకుంటూ నడిస్తే ఎడారిలో ఒక దశాంశమైనా తరగదు. కొబ్బరి బొండాలు కొట్టుకొని తాగుదామూ. అప్పుడు లోభి యైన ఆ తండ్రి అంటాడూ "నాయనా! యింకా కొంతదూరము నడిస్తే అప్పటికి యెడారిలో నాలుగోవంతు గడచిపోతామూ. అప్పుడు చెరో అరడజను కొబ్బరిబొండాలు తాగితే బాగా బాగా బలము వస్తుంది. అప్పుడు యింకా వడిగా నడువగలుగుతాము. కానేపు ఓర్చుకో." అని.

అట్లాగే కాళ్ళీడుచుకుంటూ నడుస్తున్నారు. నాలుగోవంతు పూర్తి కావటానికి యింకా 4 ఫర్లాంగు లున్నవి. కొడుకు దాహము భరింపలేకపోయినాడు. చతికిలబడి కొబ్బరిబొండాల మూట విప్పబోతున్నాడు. తండ్రి అన్నాడూ "నాయనా నాలుగోవంతు యిక నాలుగు ఫర్లాంగులు నడిస్తే అయిపోతుంది. యింతలోనే తొందరపడవద్దు. ఈ నాలుగు ఫర్లాంగులూ అయిపోగానే చెరి ఆరు కాయలూ కొట్టుకొని తాగుదాము" అని.

పితృవాక్యపాలనాధురంధరుడు ఆ కొమారుడు అలాగే నడువ నారంభించాడు. కాని ఎడారిలో నాలుగోవంతు యింకా వందగజాల దూరముండగా ఆ కుమారుడు మూట క్రింద వేసినాడు. తండ్రిఅంటున్నాడూ "బాబూ ఈవందగజాలూ నడవలేవూ నామాటగూడా దక్కుతుందీ" అని. జవాబులేదు. కోపమువచ్చినదనుకొని వెనుకనున్న కొడుకువంక చూచేటప్పటికి కొడుకు పడివున్నాడు. దగ్గరకు పోయి చూచేటప్పటికి

కంటిలో నల్లగుడ్డు ఎక్కడకు పోయిందో కను పడలేదు. నాలుకమీద తడిలేదు. ముక్కులో శ్వాసాలేదు. ఇది కథ. ఎక్కడో జరిగిందో లేక ఉత్త కల్పనే యేమో యెవరికీ తెలియదు.

కాని ఎప్పుడో తిందామని కడుపుకైనా తిన కుండా కూడబెట్టుతూ ఉండేవారు యెందరో ఉంటారు. వారే సర్వసంపదలూ ఉండీ అకాల ములో మరణించితే, ఆ మరణము యుక్తమైన ఆహారము తినకపోవుటచేత కలిగిందైతే ఆ సంపా దనయొక్క పొదుపు, పొదుపు (Economy) అని యెవరూ అనలేరు. అలాగంటివాండ్లు చని పోయినప్పుడు అన్యాయము జరిగిందనిగాని దేవుడు ఓర్చలేకపోయినాడనిగానీ అంటే అది మనుష్యులయొక్క అవివేక మనాలి. లేకుంటే మూర్ఖత అనుకోవాలి.

ఎవడైనా ఒకడు ముసలితనమువలనగాక యే యితర కారణములచేత చనిపోయినా అది హత్యయో ఆత్మహత్యయో అయి యుండాలి గాని అది దేవుడిచ్చినఆయువు పూర్తి అగుట వలన జరుగదు.

ఒకనికి డెబ్బయియెకరముల మాగానిపొలం ఉంది. అత్తవారివేపునుంచి యింకా 50-60 ఎక రాల మాగాని భార్యకు సంక్రమించింది. 40-50 వేల కవిల ఉన్నది. ఇది స్వంతంగా వ్యవహ రించుకొంటే ఆ ఆసామీకి సరిపోతుంది. తా నింత తినావచ్చు. ఒకరికింత పెట్టావచ్చు. ఆ ఆసామికి జిల్లాబోర్డులో స్కూలుమేష్టరీ కుది రింది

ఇందులో ఒక ద్రోహము కాదు. అనేకద్రోహా లున్నై. తాను ఆస్తికలిగిఉండీ అది న్యాయముగా వ్యవహరించుకోకపోవటంవల్ల కుటుంబద్రోహము. తాను భాగ్యవంతుడై ఉండీగూడా బీదవాళ్ళ బ్రదుకుకు అడ్డుతగిలి మేష్టరీచేయటం రెండో ద్రోహము.

ఇది ప్రెసిడెంటుగారికి తెలిసి దూరపువూళ్ళోకి బదిలీ చేశారు. అప్పుడైనా వదులుతాడేమో నని. ఊహూం వదలలేదు. అడ్డమైనవాళ్ళ కాళ్ళూ పట్టుకొని మళ్ళీ ఉద్యోగములో ప్రవే శించాడు.

నాకు కనుపడి చెప్పినాడు. అతనికి ఒకకన్ను బొత్తిగా కనుపడదు. అనేకసంవత్సరాలనుంచి ప్రబలమైన మానసికాందోళనమువలన నిద్దుర లేదు. వారానికి ఒకతూరైనా విరేచనము కాదు. నిరంతరము తలలో యేదో వేదనగా ఉంటుంది. ఇలాగంటివానికి కన్నులుపోయి, అకాలములో ఉన్మాదమో, పక్షవాతమో వచ్చి మరణిస్తే అది దురదృష్టము అని యెవరనగలరు? ఇంకొక ఆసామీ వున్నాడు. ఆతనికి 20 యకర ముల మంచి మాగాణీ వున్నది. రు 30 ల మేష్టరీ కుదిరింది. ఉద్యోగం ఊళ్ళో. ఇంటిపాడి లేదు గదా? నెయ్యిగూడా యింగ్లాండునుంచి వచ్చిన నెయ్యే. ఆయనసంతానానికి ప్రతి సంవత్సరము జబ్బులే. అతనికి పాండురోగము పుట్టింది. తొట్టిస్నానము చేశాడు. నయమైంది. నయ మయ్యా, నయము కాకమునుపే ఆ ఆసామి అడుగుతాడు "నారింజకాయలు యింకా యెన్నాళ్లు తినాలి?" అని.

అంటే గోంగూరపచ్చడి కొరివికారము తిని కాలక్షేపము చేస్తే ధనము వెనుక పడుతుంది గాని కూరలూ పండ్లూ తింటే యిల్లు గుల్లవు తుం దని అతనిఉద్దేశ్యము.

ఇలా యెన్నైనా చెప్పవచ్చును. పేదవాండ్లు ఉన్నారు. వాళ్లు కడుపునిండా తినటానికైనా

లేకుండా బాధపడుతున్నారు. భాగ్యవంతులుగా ఉన్నవాండ్లుకూడా యెంతోమంది లౌభ్యము వలన ప్రాణాలు తీసుకుంటున్నారు.

ఒకనికి 40 యేండ్లవయస్సు. అతను క్షయవచ్చి మరణించినాడు. అతను లెక్కలు వ్రాసేవాడు. అతనికి నెలకు 60 రూపాయల జీతం. అతను ఉద్యోగముచేసిన 18 యేండ్లలోనూ ఫలముల క్రింద ఒక్క కానీకూడా ఖర్చుచేయలేదని నాతో చెప్పినాడు.

కనుక తమకు తినటానికి ఉండికూడా యుక్తమైన ఆహారము తినక ప్రాణాలు తీసుకుండేవారుంటారు. దేవుడిచ్చిన ఆయువును పరిపూర్ణముగా అనుభవించి మరణించటమనేది చాలా గొప్పవిషయము. ఆజాగ్రత్త యెంతోమంది కుండదు.

☞ వచ్చేసంచికలో 'తిని మరీ చావాలి. ప్రాణాలు బిగపట్టుకొని 100, 120 యేండ్లు జీవిస్తే మాత్రం ఒరిగేదేమిటి' అనేవారి తెలివినిగురించి పరామర్శచేస్తాను.

జల సూర్యకిరణ ప్రకృతిచికిత్సారోగ్యశోధన జ్ఞానాశ్రమము,

రాజమహేంద్రవరము.

ఈరోజువరకు తెలిసిన నవీన పద్ధతుల ప్రకారము శాస్త్రసమ్మతమైనట్టియు ప్రత్యక్షసాధనములతో మందులు, కోతలు, ఇంజక్షనులు లేకనే మంచిగాలి, యెండ తగులు చల్లని ప్రశాంతమైనతావున ప్రకృతిచికిత్సాపద్ధతులను రోగుల ఖర్చులపైన చేయించుటకు యేర్పాటులు చేయబడినవి.

శాస్త్రమును అనుభవముతో నేర్చుకొనగోరు విద్యార్థులకు మందులు, శస్త్రములు, ఇంజక్షన్ పోటులు, అక్కరలేని ప్రకృతిచికిత్సాపద్ధతులు, పైరుపంటలు, తోటవ్యవసాయశాస్త్రము, అర్థికశాస్త్రము, ప్రస్తుత నిరుద్యోగ సమస్యను తొలగించుకొని యెవరంతటవారు యితరులసహాయ మవసరములేకనే జీవించగలుగు ప్రత్యక్షమార్గము తెలుపబడును.

ఈ యుద్యమవిషయమై తబిసీళ్ళు పద్ధతులు తెలిసికొనగోరువారు యీఆశ్రమపు యుద్దేశపుస్తకము (ప్రాస్పెక్టస్) రాజమహేంద్రవరము మెయిన్‌రోడ్డునయున్న 18/262 నెంబరు మేడలో ప్రతిదినం మధ్యాహ్నం 12 గంటలు 3 గంటలుమధ్య తీసికొనవచ్చును. ఉత్తరప్రత్యుత్తరములద్వారా సలహాలు పొందగోరువారు తగిన పోస్టేజీబిళ్ళలు వుంచి యీక్రిందిచిరునామాకు వ్రాసి తెలిసికొనవచ్చును.

ఆడపిల్లలకు గాత్రము, వీణావాయిద్యము, కుట్టుపనులు, గృహోపయుక్తమగు చేతిపనులు 1934 సం॥రంలో స్థాపింపబడిన లలితగానకళాశాలలో బొల్లాప్రగడ వెంకటచలవమ్మగారిచే ప్రతిఫలాపేక్ష లేక బోధింపబడును.

ఇట్లు

రాజమండ్రి,
25—6—1937.

ప్రకృతిచికిత్సాప్రోత్సాహకర్తయు అపక్వాశాకాహారాద్వైతసిద్ధాంత గ్రంథకర్తయునగు
బొల్లాప్రగడ సుందరగోపాలరావు.

తీపి పదార్థములు

వేమూరి రామమూర్తిగారు, బి. ఏ.

శర్కరలు మూడురకములు. చక్కెరకణములో బొగ్గు, జలవాయువు, ప్రాణవాయువు నను నీ మూడు మూలభూతములు కలసియున్నవి. ఇవి సమానకలయికలో నన్ని చక్కెరలలోను వున్నను వానియందలి కణభేదములను బట్టి వేర్వేరు చక్కెరలుగా కాన్పించుచున్నవి.

మొదటిరకము చక్కెరలు ఏకకణములు గలిగి యుండును ($C_6H_{10}O_5 + H_2O$) చక్కెరకణమును x అనిపిలతురు. C అనగా బొగ్గు. H అనగా జలవాయువు. O అనగా ప్రాణవాయువు. H_2O అనగా నీరు. ద్రాక్షచక్కెర (పుల్లద్రాక్షనుండి గాక కిసుమిసుపండ్లనుండి తీయబడిన చక్కెర), ఫల చక్కెర, క్షీరచక్కెరనుండి తీయబడిన గాలటోసు యీజాతికి చెందును.

రెండవరకము చక్కెరలలో చక్కెర రెండేసికణములుగా నుండును. $2x + H_2O = C_{12}H_{22}O_{11}$ సక్రోసు అనుచక్కెర (H ఇది సహజముగా ద్రాక్ష చక్కెరతోను, ఫలచక్కెరతోను, కూరల యొక్కయు, ఫలములయొక్కయు రసములందును కలసియుండును.) పిండిచక్కెర, క్షీర చక్కెర యీ జాతికి చెందును.

మూడవరకము చక్కెరలలో మూడు, లేక అనేకకణములచొప్పున కలసియుండును.

P X — P అనగా 3 లేక ఇంకాపైన. P ($C_6H_{10}O_5$) కూరలలోని కర్బన హైద్రజములు, జంతువుల పసరుతిత్తిలోను, కండరములలోను ఉండెడి కర్బనహైద్రజములు, పిండిలో ఆమ్లములుగాని వేడిగాని తగులుటవలన తయారయ్యెడి పిండి చక్కెరలు, కాయలలోను ధాన్యములలోను వుండెడి గాలక్టనులు యీ జాతికి చెందును. వృక్షముల నారలలోను, బంకలలోను పెన్టోజన్సు అను కణములు గూడ ($C_5H_8O_4$) యీ జాతికి చెందును.

ఈ రెండవ మూడవ రకపు చక్కెరలలో నీరు ఎక్కువ చేర్చుటవలన మొదటి రకపు చక్కెరలుగా మార్చవచ్చును. దీనిని విలోమక్రియ యందురు. ఈ విలోమక్రియను జేయుట కింక ననేకమార్గములు కలవు.

తీయని పండ్లలోను, తేనెలోను ద్రాక్షచక్కెర, ఫలచక్కెర అధికముగా నుండును. వీనియొక్క మూలభూతములు రాసాయనికముగా నొకటిగానే కలసియున్నను వేర్వేరు పదార్థములుగా నున్నవి.

యాపిలు పండ్లు, బేరీ పండ్లు, నారింజ పండ్లు, జల్దారుపండ్లు - వీనిలో చక్కెర నూటికి 8 భాగములు గలవు. సమశీతోష్ణమండలములలోని కిసుమిసుపండ్లలో నూటికి 17 భాగములును, అనాసపండ్లలో నూటికి 13 భాగములును శర్కర గలదు. బాగా తీయనిపండ్లలో నీవిధముగా శర్కర చాల తక్కువగలదు. వీనిలోని చక్కెరయే ఆరోగ్యదాయకము. తెల్లని పంచదార విషతుల్యమనియు, సారాయి దేహమున కెట్టి అపకారము చేయునో యిదికూడ నట్టి యపకారము చేయునని వైద్యులు చెప్పుచున్నారు. ఈ రెండును యెక్కువగా భుజించినయెడల ఉద్రేకమును కలుగజేయును.

చెరకుచక్కెర (Cane sugar):— మనము వాడుకొను తెల్లపంచదార ద్రాక్షశర్కరకంటె 2½ రెట్లు ఎక్కువతీపి కలిగియుండును. కూరలలో గూడ తీపికలదు. జొన్నదంటు, మొక్కజొన్న దంటు, రెల్లు, చెరకు మొదలగు గడ్డిజాతి మొక్కలలోను; కారటు, టర్నిపు, చిలగడదుంప మొదలగు దుంపలలోను; తాటికల్లు, ఈతకల్లు మొదలగువానిలోను; తియ్యనిపండ్లన్నిటియందును, పుష్పములలోను గూడ యీశర్కర కలదు. మన దేశములో అనాదినుండియు బెల్లపుచెరకు సాగు చేయబడుచునేయున్నది. దానినుండి బెల్లము పానకము తీసి, కాచి బెల్లపుఅచ్చులను తయారు చేసెడివారు దీనినే యితరదేశముల కెగుమతి చేయుచుండెడివారు. పందొమ్మిదవ శతాబ్దము నుండి అమెరికాలోను, యూరపులోను యీపంటను వృద్ధిచేసి తెల్లపంచదారనుతయారు చేసి వ్యాపారము పూర్తిగా సాగించుచున్నారు. చెరకుగడలోని తీపిపదార్థమును విడతీసి పంచదారయందురు. ఇరువది చెరుకు గడలను తీసికొనిన వానిలోనుండి ఒకపౌను పంచదారను తయారుచేయవచ్చును. ఒక కప్పు కాఫీలోనికి పంచదార కావలయుననిన ఆరడుగుల చెరుకుగడను గానుగ వేయవలెను. చెరుకు గడనే ఆహారముగా భుజించవలెననిన యీఆరడుగులగడ ఒకపూట కాహారమగును. ఇది భుజించుట కరగంటకాలము పట్టును. కత్తులను వాడక పండ్లతో పీకుకొని భుజించిన పండ్లకు బలము కల్గును. ఇట్టిఆహారము నవలీలగా నొకత్రుటిలో పంచదారరూపమున భుజించుచున్నాము. పంచదారల్లో తీపితప్ప పోషకపదార్థము లేవియు లేవు. దీనిలో నూటికి 99.9 పాళ్లు సక్రోజు అను రెండవ రకము శర్కర గలదు. చెరుకు చక్కెర ద్రాక్షచక్కెర తప్ప వేనినిగూడ ఫలములనుండిగాని కూరలనుండిగాని మరివేనినుండి గాని విడతీసి తెల్లపంచదారగా మార్చుటకు వీలులేదు. కనుక యీచక్కెరలకంటె ప్రకృతి సిద్ధమైన యితర చక్కెరలే శ్రేష్ఠము. పంచదార యీస్థితిలో దేహమునకు వినియోగ పడుటలేదు. పేగులలో విలోమక్రియవలన నిది తిరిగి మొదటిరకము చక్కెర ($C_6H_{12}O_6$) లైన ద్రాక్షచక్కెరగానో ఫలశర్కరగానో మారి దేహమున కుపయోగించుచున్నది. కూరలలో వేసివండుకొనునపుడు వేడివల్లను, ఆమ్లములవలనను గూడ యిట్టిమార్పు కల్గుచున్నది.

పిండిశర్కర:— దీనినె మాల్టుశర్కరయని గూడ యందురు. ఇది రెండవరకము శర్కరలలో జేరును ($C_{12}H_{22}O_{11}$). ధాన్యములు మొలకలెత్తినప్పుడు వానియందలి పిండి చక్కెరగా మారును. ఈ విధముగా పిండిని తీపిపదార్థముగా మార్చుక్రియకు డయాస్టేసు అందురు. నోటియందలి లాలాజలమునకును, దేహమునందలి మధురసమునకును యిట్టిమార్పును చేయగల శక్తి గలదు. ఈ క్రియవలన నోటిలో నమలునప్పుడు గాని, మధురస సహాయమువలన గాని పిండిపదార్థమంతయు పేగులకు శ్రమలేకుండ పిండిశర్కరగా మారును.

పండ్లు, దంట్లు, కూరలు, దుంపలు మొదలగు వానియందు శర్కరతోబాటు యితరపోషకగుణములుగూడ కలవు. తెల్లపంచదారయందుగాని, తీపిపిండివంటలయందు గాని, పంచదారవస్తువుల యందుగాని పోషకగుణములు లేవు. అందువలన శర్కరకావలసియున్న పండ్లు, దుంపలు, కూరలు మొదలగు ప్రకృతిసిద్ధమైనయాహారములనుండి స్వీకరించుట మంచిది.

తెల్లపంచదారను ప్రకృతిసిద్ధమైన ఆహారముల నుండి కృత్రిమముగా విడదీసి తయారుచేయు

నపుడు రక్తశుద్ధికిని, ఎముకలనిర్మాణమునకును దేహక్రియల నడపుటకును అవసరమగు పోషక రసములు నశించును. అందువలన తెల్లపంచదార చాల హానికరము.

రక్తమునం దెప్పటికప్పుడు క్రొత్తగా యినుము, సోడియము వచ్చి చేరునట్లు చూడవలెను. లేకున్న రక్తమునందలి మాలిన్యములు దహన క్రియవలన బహిష్కరణము నొందుటకు వలను పడదు. రక్తమునందు మాలిన్యములు అడ్డుపడి, ప్రసరణము సరిగా నుండక కార్బానికామ్లము యెక్కువై దానియొక్క దుర్లక్షణములు ప్రారంభమగును.

తీపిపదార్థములను, ముఖ్యముగా, లడ్డు, జిలేబి మొదలగు తీపిపిండివంటలను భుజింపరాదు. అవి భుజించినయెడల జీర్ణావయవములు రోగ గ్రస్తములగును. పైత్యకోశము, మూత్రపిండ ములు గూడ రోగగ్రస్తములై రక్తమునందు విషములు జేరును. దేహమునందలి శ్లేష్మపు పొరలనుండి చీము కారును. (పడిశెముపట్టుట, ఆసనమునుండి చీముకారుట మొ॥) పంచదార బిళ్ళలు, గుళ్ళు మొదలగు తెల్లపంచదారతో చేయబడున వన్నియు అపకారమునే చేయును. చెరుకుతోటలు, పంచదార మిల్లులు అభి వృద్ధి చేయుచున్నారు. తెల్ల పంచదారవలన కలిగెడి అపకారములు ప్రజాసామాన్యమున కింతవరకు తెలియనటుల విదితమగుచున్నది.

అమెరికాలో దామాషామీద సంవత్సరమునకు నూరుపౌనుల పంచదారను భుజించుచున్నాడు. అమెరికాలో సగటున రోజుకు 2,000,000 డాలర్లు పంచదారకై వ్యయమగుచున్నవి. అమెరికా సంయుక్త రాష్ట్రములలో మొత్తము 10,000,000,000,000 పౌనులపంచదార వ్యయ మగు చున్నది. దీనిఖరీదు పౌను 1కి 7½ సెంట్లు చొప్పున 750,000,000 డాలర్లు అగును.

మనిషి 1కి వ్యయ మగు పంచదార

ఆస్ట్రేలియాలో	112.96పౌ.
ఇంగ్లండు	95.7పౌ.
కెనడా	92.7 ,,
ఆర్జంటైనారిపబ్లిక్	64.1 ,,
జర్మనీ	40.92 ,,
ఫ్రాన్సు	36.05 ,,
ఆస్ట్రియా	24.32 ,,
రష్యా	20.55 ,,
స్పెయిను	11.37 ,,
ఇటలీ	7.63 ,,
యూరపు	31.61 ,,
ఇండియా	10.4 పౌ.

ఈ పట్టికప్రకారము చూడగా ఆస్ట్రేలియా తరువాత యెక్కువపంచదార తినుదేశములలో అమెరికా మొదటిది. ఇంగ్లాండు రెండవది. యూరపులోని దేశములన్నిటికంటె ఇంగ్లాండు లో మూడురెట్లు యెక్కువఖర్చుగలదు. పంచ దారవ్యాపారముచేయుటకు లాభదాయకముగా నుండిన నుండవచ్చును గాని, అది ఆరోగ్యదాయ కముమాత్రము కానేరదు. తీపిపదార్థముల భుజించుటవలన పిల్లలకు యెముకలు బలపడుట లేదు. పండ్లు బాగుగా చెడిపోయి పండ్లవ్యాధు లెక్కువగుటవలన ఆస్పత్రులు యెక్కువైనవి. తీపివస్తువులు చాలమందికి హితవుగాను, యిష్ట ముగాను వుండును. తీపివస్తువులనుమాని తీపిపం డ్లను, చెరుకును తినుటమంచిది. పంచదారకంటె చెరుకుగడలను తినువారు ఆరోగ్యముగాను, బలముగాను వుందురు. చెరుకుగడలు కోయు

నప్పుడును, గానుగ వేయునప్పుడును అవి తిని కూలీలు చాల బలిష్ఠులుగా నుందురు. వెస్టు ఇండీసులోని నీగ్రోలును, జంతువులును చెరుకు కోయు రోజులలో చాలఆరోగ్యముగా నుందురు. చెరుకునందు పంచదారతోబాటు మరికొన్ని పోషక పదార్థము లుండుటవలన చెరుకును ఆహారముగాగూడ స్వీకరించవచ్చును.

దేహమునకు సరిపోగా మిగిలిన పంచదారను గ్లైకోజను (కండరసంబంధ మగు చక్కెర) గా మార్చి నిల్వయుంచుకొనును. కండర సంబంధమైన పనిచేయుటకు కండరములకు శక్తినిచ్చును. పంచదార సంతతమును భుజించుచుండిన యెడల అవయవము లన్నియు క్రొవ్వి బలహీనత చెందును. తన్మూలమున అతిమూత్రము, మధుమేహము, అంగవికృతిరోగము, పక్షవాతము, గుండెలలో క్రొవ్వుజేరుట, పైత్యకోశమునందును మూత్రపిండములందును కండరములందును యెముకలందును మార్పులుగలుగుట మొదలగు వ్యాధులు కలుగును.

పంచదార యెక్కువగా తినిన పిల్లలకు ముక్కులలో కొయ్యగండలు పెరుగుట, గవదబిళ్ళలు పెరుగుట, గ్రంధులకు సంబంధించిన వ్యాధులు కలుగును. పెద్దవారికి వాతవ్యాధులు, శ్వాసనాళములో ఉబ్బసము,పండ్లు చెడిపోవుట కలుగును. నోటిలో దుర్వాసన యుండును.

పైత్యకోశమునకు కావలసినదానికంటె యెక్కువ పంచదార భుజించినప్పుడు ఆహారనాళమునందు పులిసి క్షారము, అంగారకామ్లము, అశితామ్లము (Acetic acid) గా మారును. దురలవాటులను మానుట యెంతకష్టమో పంచదారను మానుటగూడ నంతే కాని శ్రమపడి మానివేసిన యెడల ఆహారమునందలి సహజమగు తీపిని, రుచిని గ్రహించి ఆనందించవచ్చును. తెల్లపంచదారకంటె సహజమగు శర్కర చాల రుచిగా నుండును.

చెరుకుచక్కెరయందలి మూలభూతముల కలయిక క్షీరచక్కెరయందుగూడ సమముగానే యున్నది. కాని క్షీరశర్కర చెరుకుశర్కరయంత తీపిగా నుండదు. ఈ చక్కెర పాలిచ్చు జంతువులన్నిటిపాలలోను నూటికి రెండు మొదలు యెనిమిదిపాళ్లవరకు నుండును. పిల్లలకు క్షీరశర్కర చాలసులువుగా జీర్ణమగును. పాలను కొంతకాలము గాలిలో యుంచినయెడల పులిసి క్షీరశర్కర క్షీరామ్లముగా మారును. పులిసినప్పు డొక క్షీరశర్కరకణము ఒకనీటిబిందువుతో కలసి నాలుగు క్షీరామ్లపుకణములుగా మారును ($C_{12}H_{22}O_{11} + H_2O$) $= 4(C_3H_6O_3)$.

మనిషికి సహజముగా తీపితినవలయునని యిచ్ఛ యుండును. తియ్యనిపండ్లను తిని తృప్తిజెందుట మంచిది. ఎప్పుడైన కూరలో నున్న తీపి మనదేహమునకు సరిపోవును. పండుగ పర్వములలో ఎప్పుడైనా తీపితినవలయునని కోర్కెకలిగినప్పుడు బెల్లం వేసుకొనవచ్చునుగాని తెల్లపంచదార నెప్పుడును వాడరాదు. కాఫీ, టీలు దేహమునకు చాల అపకారము చేయును. వానియందలి పంచదారను మానినయెడల అంత అపకారమును చేయజాలవు. కనుక కాఫీ, టీలను మానలేనివారు పంచదారనైనను మానవలెను.

ఇంగ్లండులో నా విశ్రాంతి

(మేక్ ఫేడన్ గారి జీవితమునుండి.)

చెన్నుభొట్ల భానుమూర్తిగారు,
బి, ఎ., యల్. టి., యస్. డి.

నేను షికాగో ఆరోగ్యాశ్రమములో నున్నపుడే, వ్యాయామశాస్త్ర సర్వస్వముయొక్క మొదటికూర్పు వ్రాయుట కారంభించి పూర్తి చేసితిని. ఈ ఉద్గ్రంథము అయిదు వాల్యూములుగా రచించితిని. మొత్తము పేజీలసంఖ్య మూడువేలు. అందమైన ఫోటోగ్రాఫులు, చిత్రములు, ఎన్నియో గలవు.

చికిత్సతో కూడిన వ్యాయామ శాస్త్రము వ్రాయుట సులభమైన పని కాదు. మామూలుగా నేను చేయు పత్రికారచన, రోగుల చికిత్సయు గాక, ఈ సర్వస్వము వ్రాయుపనికూడ మీద పెట్టుకొనుటచే, నా ఆరోగ్యము చెడినదనిన ఏమి ఆశ్చర్యముండును? రోగులను చూచుటకే నా కాలమంతయు చాలనపుడు, సర్వస్వము వ్రాయుట, పత్రిక రచించుట, నన్నెట్లు కుంగదీయకుండగలవు?

రెండు మూడు పనులు ఒకేసారి చేయుట నా కలవాటు కలదు. కాని, ఈ సారి నానరములు పట్టు వదలుచున్నవని నేను స్పష్టముగా కనిపెట్టగలిగితిని.

కొద్దిరోజులు ఉపవసించి, కొన్నాళ్ళు విశ్రాంతి తీసికొనినచో, నేను మామూలుస్థితికి వచ్చియుండెడివాడను. కాని ఇట్టి చరమావస్థకు తీసికొనివచ్చి ఇంత బరువైనపనిని, తిరిగి నేనే చేయదలచుట, చాల సాహసకృత్యమని నిశ్చయించితిని.

రోగులను, రోగములను, తరుచు చూచుచుండినను, కొంతమందిడాక్టర్లకు మనస్సు చలింపదు. మనస్సునకు ఇట్టి గట్టితనము కుదరనిచో నిజముగా వైద్యముచేయుటయే కష్టము. అదేమి కర్మమో గాని, నామనస్సున కిట్టి గట్టితనము కలుగదాయె.

నాగ్రంథములు చిరకాలమునుండి చదువుచు, నామీద ఎంతయో నమ్మకముతో నాఆరోగ్యాశ్రమమునకు వచ్చురోగులను, నాకంటె ఎక్కువ అనుభవజ్ఞులగుడాక్టర్లను తరచు చూచుచున్నను, నన్నుకూడ కలసి మాట్లాడి, నాసలహా తీసికొనే వరకు, వానికి తృప్తియుండెడిదికాదు.

వింతజవాబుదారిగల పని వెంటనే మీద వేసికొనుటకు నేను జంకితిని.

దీర్ఘముగా ఆలోచించినాను. ఆంగ్లదేశముపోయి, అక్కడ కొంతకాలము విశ్రాంతి తీసికొనుట తప్పదని నిశ్చయించినాను.

నేను వ్యాయామసర్వస్వము వ్రాయు రోజులలో ఒక వింతసంగతి జరిగినది. అది ఇంతవరకును వింతగానే యున్నది. దానిని క్రింద వివరించెదను. వైద్యశాస్త్రము చాలసంవత్సరములు చదివిన యొకయువకుడు ఇంగ్లండునుంచి నా కొకజాబు వ్రాసెను. వైద్య శాస్త్రములో పట్ట భద్రుడు కాకపోయినను స్వాభావిక చికిత్సలతోను, ఉపవాసచికిత్సతోను, ప్రేగులను శుభ్రపరచి రోగనివారణచేయు సాధనములతోను, ఈయువకునికి కొంత అనుభవము కలదు. చాల కసరతుచేసిన వాడట.

వాడు జలముతప్ప, మరేమియు తీసికొనకుండగ, న్యూయార్కునుండి షికాగోకు నడవగలనని 'సవాలు' చేసినాడు.

ఈవార్త నాకించుక ఆశ్చర్యము కలుగజేసినది. మాకిద్దఱకు చాల యుత్తరప్రత్యుత్తరములు జరిగినవి. తర్వాతకొన్నాళ్ళవరకు ఆయనవద్దనుంచి జాబేలేదు. ఇట్లుండగా, ఒకనాడు, ఆయన మా ఆఫీసునకేవచ్చి నాకొఱకు వేచియున్నాడు. నావద్దకు తోడ్కొనివచ్చినారు. ఆయనశరీరము జాగ్రత్తగా పరిశీలించినాను, కసరత్తుచేసినగుర్తు లేమియును గానరావుగదా! సన్నగా ఆరడుగులు పొడుగుండుటచే, నాకంటికాతఁ డొక దయ్యము వలె కన్పడినాడు.

తనశక్తిచూచునిమిత్తము, న్యూయార్కునుంచి బయలుదేరి ఇండియానావరకు నడచివచ్చినాడు. ఉదకముతప్ప మరేమియు త్రాగలేదు. కాని ఈ ప్రయత్నములో ఏబదిపౌనులబరువు తగ్గిపోయినాడు. నా ఆశ్రమములోనుండి ఇంకను కొన్నాళ్ళు ఉపవసించుటకు నాఅనుజ్ఞ కోరగా, నేను 'వల్లె' యంటిని. స్వాభావికచికిత్సలో కొంత పరిశ్రమచేసియుండుటచే, నానర్వస్వము వ్రాయుటలో నాకుకొంత సహాయపడినాడు. ఈపనిచాల శ్రద్ధగా చేసినాడు. తర్వాత ఎక్కడికో ప్రయాణముచేసి, మూడునెలలకు తిరిగి వచ్చినాడు. అప్పుడు ఆతనియాకృతి వర్ణనాతీతము! తిరిగి మామూలుమనిషి అగుటయేగాక వెనుకటిదయ్యపుఆకార మంతయు పోయి, ఒక నవమన్మథుని వలె కన్పడినాడు. ఎముకలన్నియు మంచి కండరములతో కప్పబడినవి. కండ్లలో ఎక్కడలేని తేజస్సు పొడచూపినది. ఉపవాసముతో, చాల దూరము నడచుటచే, దేహములోని మాలిన్యమంతయుపోయి తర్వాత సరియైన యాహారము తినుటచే, శరీరములో ఒక వింతమార్పు వచ్చియుండనోపు! ఇంతవరకు ఈ యువకునియుదంతము సరిగా నున్నది.

ఇటుతర్వాతి చరిత్రయే దుర్గ్రాహ్యముగా నున్నది. ఇంకను కొన్ని విషయములు వ్రాయుదునని నావద్ద కొన్నిగ్రంథములు తీసికొనివెళ్లెను. రోజులు గడచినవి; వారములుగడచినవి; మాసములు గడచినవి. కాని ఈయువకుడు రాడయ్యె. బహుశః స్వాభావిక చికిత్సలలో నూతన మార్గము లవలంబించి యుండును. వాని ఫలితముగా మరణము సంభవించి యుండవచ్చును.

1912 వ సంవత్సరాంతమున ఇంగ్లండు బోవ నిశ్చయించితిని. నావ్యాపార సంబంధమైన వ్యవహారములన్నియు కట్టుదిట్టము చేసికొన్నాను. సముద్రయానమన్న భయము నన్నింతవరకు కదలనివ్వలేదు. కానిఎట్లోప్రయాణము సాగించితిని.

ఈవిశ్రాంతికొఱకు నేను ఇంగ్లండు బోవుట నా నెత్తిమీదనున్న బరువులన్నియు ఒక్కసారిగ దింపివేసినట్లున్నది. నేను చేయుచున్నపని ఒక్కడు చేయజాలడని చెప్పుటలో నతిశయోక్తి ఏమియును లేదు.

ఆంగ్లదేశమువంటి అందమైన దేశము మరెక్కడను లేదు. దేశమంతయు నొక పచ్చని యుద్యానవనమువలె నుండును. అమెరికాలో ఇట్టి దృశ్యము వసంతఋతువు దాటగానే మటుమాయమగును. ఆంగ్లదేశ మట్లుగాక సంవత్సరమంతయు శృంగారమగు పచ్చని యాకులతో నిండియుండును.

ఎల్లప్పుడు పనిచేయువానికి విశ్రాంతి తీసికొనుట కూడ కష్టమే. కొన్నాళ్ళయిన తర్వాత నాకీవిశ్రాంతి యనిన విసుగు పుట్టినది.

ఇంగ్లండులో నొక వ్యాయామపత్రిక ప్రచురించునుద్దేశముకలిగినది. అమెరికాపత్రికలో నుండు వ్యాసములేగాక ఆంగ్లదేశమున కనుగుణ్యమైన

ప్రధానవ్యాసములు వ్రాయుచుంటిని. కొన్నాళ్లు మాప్రచురణములకు ఆంగ్లదేశములో ఏజన్సీ కలదు. ఈసమయములో మాత్రము అట్టిఏజన్సీ ఏదియునులేదు. నూతనముగా కార్యాలయమును స్థాపించవలసివచ్చినది. ఇంగ్లండులో ప్రచురించు వ్యాయామపత్రిక కిది కార్యస్థానమైనది.

ఈప్రయత్నము జయప్రదముకాగానే, దేశమం దెల్లెడల ముఖ్యపట్టణములలో ఉపన్యాసము లిచ్చి, మాగ్రంథములను, మాపత్రికయును, దేశమంతటను వ్యాపింపజేయుటకొరకు, ఏర్పాటు చేసినాను. ఈఉపన్యాసములలో నాకండరసౌష్ఠవమునుగూడ ప్రదర్శించుటకు నిశ్చయించితిని. ఇంతకు పూర్వము నేను ఇంగ్లండులో ఉపన్యాసము లిచ్చినపుడు ఇట్టి ప్రదర్శనములు జనుల యామోదము బడసినవి.

దేశపర్యటనము ఎక్కువ జనరంజకముగా జేయు నిమిత్తము, ఇంగ్లండులోని అందకత్తెలందఱిలో మొదటియామె కొక బహుమతి నిచ్చెదనని కూడ ప్రకటించితిని. ఈబహుమానము పొందు స్త్రీ నాతోకూడ దేశమంతటను పర్యటనము చేయుచు, తన శరీరసౌష్ఠవమును ప్రదర్శింప వలెననికూడ నియమించితిని.

ఈ పోటీవిషయము ప్రచురించుటకు కొన్ని నెలలు పట్టినది. రెండువందలకు పైగా పోటీ జేసిరి. వీరిలో ఇరువది అయిదుగురివి తప్ప మిగిలిన పోటీలు అన్నియు త్రిప్పివేయబడినవి. ఈ ఇరువది అయిదుగురిని లండనులో నున్న మా ఆఫీసునకు పిలిపించుకొంటిమి.

ఒక డాక్టరు, చిత్రకారులు, కొందరు నేను, కలసి పరీక్షాధికారులుగనుండి, ఒకొక్కసారి, ముగ్గురు, నలుగురిని, నడపించి, వారిలో మాకు నచ్చనివారిని వెడలిపొమ్మన్నాము. ఇట్లు చేయగా చివరకు ముగ్గురు నిలచినారు. ఆ ముగ్గురిలోను మంచియంగసౌష్ఠవముగలదియు, అనేక పర్యాయములు ఈతపందెములలో మొదటి బహుమతి పొందినదియు, బలశాలినియునగు నొక తెను, మొదటి బహుమతికి అర్హురాలుగా నిర్ణయించితిమి. ఆమె తేమ్సునదిలో రెండు మూడు గంటలకాలము, అలసటలేకుండగ ఈదగలిగిన దట. పోటీలో గెలిచినయెడల దేశము చూడవచ్చునను కుతూహలము చాలమంది స్త్రీలు పోటీచేయుటకు కారణము.

మా యాత్ర బహు వినోదముగా నున్నదని వ్రాయనవసరములేదు. ప్రేక్షకులు వందల కొలదిగా నుండువారు. ఉపన్యాసములకంటె, బలప్రదర్శనములే వారి నెక్కువగా ఆకర్షించినవి. నా బలప్రదర్శనములతోపాటు ఒకవింత దృశ్యముకూడ చూపించెడివారము. అది యేదనగా, నేను నేలమీద వెలికిలపరుండి యుండగా, ప్రక్కనుండి ఒకసారి నేలమీదనుంచి, ఇంకొక సారి కుర్చీమీదనుంచి, మరియొకసారి ఎత్తైన బల్లమీదనుంచి, యొకసారియు అందకత్తెల పోటీలో బహుమానము నొందిన యువతి నూట నలువది పౌనుల తూకముగలది నా పొట్ట మీదికి దుముకుట. దీనిలో రహస్య మేమన, నేను నానడుమును పైకి లేపి, ఉండేలుబద్దవలె వంచి యుండెడివాడను. ఆమె దుముకగానే, క్రిందికి వాల్చెడివాడను. బలమేకాక, యుక్తి కూడ, నీ ప్రదర్శనమున కవసరము.

ఇదివరకు మూడుసార్లు దేశపర్యటనముచేసి యుంటినికాని, ఈ నాల్గవసారి దేశము తిరుగుటలో స్త్రీలకొరకుప్రత్యేకము "అందము, ఆరోగ్యము" అను పేరుతో ఒకపత్రికకూడ ప్రచురించవలసిన

యవసరము కలిగినది. ఇది యొక విశేషము.

ఈదేశములో నేనుండుకాలములో తీరికయెక్కువగా నుండుటచే, బైబిలులో ఆరోగ్యాదర్శము లేవైన నున్నవేమోయని, అమూలాగ్రముగ చూచినాను. అప్పుడప్పుడు మతపత్రికలకు వ్యాసములుకూడ వ్రాసెడివాడను. ఇట్లుండనొకనాడు క్రైస్తు అనుపేరుతో యొక యువకుడు మా ఆఫీసునకు వచ్చెను. ఆయువకుడు తాను 'క్రైస్తు' అని యనెనా? యని నాకార్యదర్శిని నడిగితిని. అవునని ఆమె బదులు జెప్పెను. సరే లోపలికి తీసికొనిరమ్మనగా, అతను నావద్దకు వచ్చి తానే క్రైస్తునని చెప్పెను.

ఆయన మామూలుమనిషియే. ఎట్లో నవ్వునుఆపుకొని, ఆయనతో కరస్పర్శముచేసి మాట్లాడ నారంభించగా, నేనింతవరకు మతవిషయముల మీాద వ్రాసినవ్యాసములన్నియు, ఆయన నాచేతవ్రాయించినట్లుగా చెప్పినాడు. ఆయనకుమతి సరిగాలేదనుకొని, అట్లేకావచ్చునని, నేను జవాబొసంగితిని. నేను కష్టపడి చదివి వ్రాసిన వ్యాసములకు, ఆయనసహాయ మక్కరలేదని నాకు తెలియును. కాని అంతటితో ఈ సంభాషణ ముగించితిని.

క్రైస్తుయొక్క అవతారము అని ఆయన యనుకొని యుండవచ్చును. ఇంకొకసారిదర్శనమిచ్చెదనని వాగ్దానముచేసి వెడలిపోయెను కాని, తర్వాత ఆయననుగూర్చి నేనేమియు వినలేదు. ఈచిత్రమైనసంగతిమాత్రము నేనెన్నటికి మరవజాలను.

నా ఆంగ్లదేశపు వ్యాయామ పత్రిక అభివృద్ధి గాంచినది. ఆరోగ్య విషయములలో ప్రశ్నల వర్షము కురియ నారంభించినది. వానికి తగుజవాబులు ప్రచురించుచుండెడివాడను. నావ్యాయామ సర్వస్వముయొక్క ప్రతులు చాల అమ్ముడుపోయినవి. ఆరోగ్యాశ్రమము ఎప్పుడు స్థాపించెదరని చాలమంది నన్ను ప్రశ్నింపసాగిరి.

గృహము నొకదానిని కొని ఒకఆరోగ్యసదనము స్థాపించు కుతూహలము కలిగినది ఇట్టి ఆరోగ్య సదనము నడుపుటలో విశ్రాంతికి తావులేదను మాట తాత్కాలికముగ మరచినాను.

సముద్రతీరమున నున్న బ్రైటన్ (Brighton) నగరమును నాలుగైదుసారులు చూచి, అక్కడ అయిదుఅంతస్తుల మేడలో ఆరోగ్యాశ్రమము నొకదానిని స్థాపించితిని.

ఈప్రదేశము భాగ్యవంతు లుండు స్థలమగుటచే ఇచ్చటి భవనములు రాజభవనములను మించియుండును. మేము అద్దెకు తీసికొనిన భవనము సముద్రమునట్టమునకు నూరుఅడుగుల ఎత్తుననుండి, సముద్రమును చూచుచున్నది. ఇట్టి స్థలములో నుండుటచే ఇది ఎంతమనోహారముగా నుండునో పాఠకమహాశయు లూహింతురు గాక. ఈభవనమునకు అద్దె వారమునకు మూడు పౌనులు (15 డాలర్లు లేక నలువదిరూప్యంబులు); మునిసిపల్ వగైరా పన్నులు మరిరెండు పౌనులు. మూడు మాసములు ప్రచురణ చేసినతర్వాతనే ఈభవనము తెరచినాము. తెరచిన వెంటనే, భవనమునకు సరిపోయినంతమందిరోగులు చేరినారు.

సాత్తుగూడి నారింజలు

డాక్టరు వాడపల్లి మురహరిరావుగారు.

డాక్టరు మురహరిరావుగారు ప్రకృతిచికిత్సయందును వ్యవసాయశాఖయందును చాల కృషి సల్పుచున్నారు. వారు వ్రాసిన వ్యాసములు అమూల్యమైన భావములతో కూడుకొనియుండును. ఈసంవత్సరం జూనునెలలో ఈపత్రికయందు వారు వ్రాసిన 'దీర్ఘాయువు' అను వ్యాసమును చదివిన వీరిభావసౌన్నత్యము విజ్ఞానవిషయ సంపుటీకరణము విశదపడును. వీరు మనపత్రికకు ఆరోగ్యము, పండ్లు, వ్యవసాయము మొదలగు విషయములపై వ్యాసములను వ్రాయసంకల్పించి యున్నారు. వీరి సంకల్పమునకు భగవంతుడు బలము నొసంగుగాక!

—సంపాదకుడు.

జనసంఖ్య పెరుగుచున్నకొలది భూమిమీద ఒత్తిడి పెరుగుచున్నది. దానితోపాటు భూమిమీద ఎక్కువపంటను పండించుట జరుగును. వ్యవసాయములో ముఖ్యభాగము వహించుచున్నది తోటలపోషణ. ఇతరదేశములలో ఫలములను పండించుట, చెట్లను వృద్ధిచేయుట చాల వృద్ధిలో నున్నవి.

హిందూదేశములో తోటలు ఉన్నను, యివిచాల తక్కువ అని చెప్పవచ్చును. ఈదేశమునకు, విదేశములనుంచి అనేకరకములైన ఫలములు దిగుమతి అవుచున్నవి. ఆస్ట్రేలియానుంచి కొన్ని రకముల నారింజలు, జపాన్‌నుంచి ఏపిల్సు (Apples) వచ్చుచున్నవి.

వర్షాధారముతోనే పెంచి ఫలమును పొందగల చెట్లు అనేకములు కలవు. నీరు పెట్టి పోషించి, తోటభూములలో వృద్ధికి తెచ్చి యీ రోజున చాల ఆదరణ యిచ్చుచున్నవాటిలో నారింజ, నిమ్మ, బత్తాయి, చీనీనారింజ లేక సాతుగూడి నారింజ ముఖ్యములు. సాత్‌గూడి లేక చీనీ మదరాసులో ఎక్కువగా మార్కెటులోగలదు. తోలు పలచగానుండును. ఆకుపచ్చరంగుతోనే యుండును. కాయ చాల రుచిగాను, తియ్యగాను వుండును. నారింజ, బత్తాయిలకన్న రుచిగా నుండును.

సాత్‌గూడి నారింజతోటలు

ఈ తోటలు అధికముగా రాణిపేట, కోడూరు, (కడప చిత్తూరుజిల్లాలు) ప్రాంతములలోను, తిరుత్తని, గుడియత్తం తాలూకాలలోను ఎక్కువగా పెంచుచున్నారు. కార్వేటినగరం యస్టేటులో యిదియే ప్రధానఫలము. బావులక్రింద నీటిఆధారముతోనే తోటలు పెరుగుచున్నవి. ఎర్రభూములు, గులకభూములు వీటికి చాల శ్రేష్ఠము. అడుగుభూమిలోగాని, పైభూమిలో గాని (Sub-soil and soil) నీరు అధికముగా వెడలించుస్వభావము యుండవలెను. అడుగున గులక గాని, గండ్రయిసుక, గులక గాని గల భూములు చాల అనుకూలము. ఇదియే ప్రధానముగా అవసరమైనవిషయము. పై భూములు యిసుక, నల్లమట్టి లేక ఇసుక రేగడ కలసిన నల్ల, తెల్ల, మెట్టభూములు అనుకూలములే. అడుగుభూములు నల్ల, పెరికెనేలలు అయివున్న యెడల అంత అనుకూలములుకావు. నీరు వేళ్ళ మొదళ్లలో నిలువయుండకూడదు. చవిటి భూములు పనికిరావు. రేగడభూములుకూడ అంత మంచివి కావు.

విత్తనము

పై ప్రదేశములలో మొక్కలనే ఉపయోగించుచున్నారు. నారు మడిలో బాగా పెంచి, పురల

ఒక సంవత్సరమునకు ఆ మొక్కలను 1 అడుగు ఎడముగా నాటి ఆ మొక్కలను పెంచుచున్నారు. ఎరువులలో, గొర్రెయెరువు, పశువులయెరువు, వేపపిండి ఎక్కువగా ఉపయోగకరములు. ఆ మొక్కలు మడిలో నాలుగు సంవత్సరముల వయస్సువరకు ఉంచి నాలుగవసంవత్సరములో తోటలో నాటుదురు. 15 అడుగులు మొదలు 21 అడుగుల దూరమున గుంటలలో మొక్కలను పాతవలయును. ఎండాకాలమున నీరు బాగుగా పోసికాని, కట్టిగాని మొక్కలను బ్రతికించవలెను. సంవత్సరమునకు పదిచాళ్లు అయినను దున్నవలెను. దుక్కి-నీరు, కలుపు లేకుండా శుభ్రపరచవలెను. మొదటి మూడు సంవత్సరములు ఏదో తోటపైరు-వేరుశనగ, మిర్చి, రాగి, పొగాకు వేయవచ్చును. కాని కొందరు రైతులు యేమియు వేయక కృషిచేసెదరు. తోట త్వరలో కాపుకువచ్చును. చెట్టుకు 26 అడుగులు మొదలు 10 అడుగులవరకు త్రవ్వి బాగుచేసి, యెరువువేసి భూమిని బాగుచేయవలెను. చెట్టు కొమ్మలవరకు భూమిని బాగుచేయవలెను. యకరమునకు సుమారు 50 చెట్లు ఉండును. వీటికి సాధారణముగా 20 బండ్ల తుక్కుపోగు లేక ఎరువు వేయవలెను. గొర్రెయెరువు. వేప యెరువు నీటివసతినిబట్టి వేయవలెను.

ఇతరపనులు

దుక్కి బాగుగా దున్నుటవలన బూదిరోగములు నశించును. చెట్టుయొక్క పోషణమీద వ్యాధి నిరోధశక్తిని పెంచి రోగరాహిత్యము చేయవలెను. ఇదియే సులభమార్గము. నీలికంప లేక ఆకు చాల బాగుగా పనిచేయును. చెట్లకు సూర్యరశ్మి బాగుగా తగులవలయును. చుట్టును కరవేయకపోవుట తోటకు మంచిది. తీగెవేయుట మాత్రమే శ్రేష్ఠము. సీమచింత, తుమ్మకోరడి తోటచెట్లకు చరుపుగా పనిచేయుచున్నది.

చెట్లు ఎనిమిదిసంవత్సరములకు కాపు ప్రారంభించును. 10 సంవత్సరములకు బాగుగా కాపులో యుండును. 40 సంవత్సరములు కాచును. తోటయొక్క కృషినిబట్టి ఆదాయము ఉండును. చెట్టు 1 కి 200 కాయలు మొదలు 1000 కాయలు కాచును. సాధారణముగా 400 కాయలు అని చెప్పవచ్చును. బత్తాయినారింజ వలె దీనికి తామరఆకుల రంగు రాగలందులకు బుట్టలు కట్ట నవసరములేదు. చీనీనారింజ పచ్చగనే యుండును.

అంచనా

ఖర్చులు 1 యకరము	రు.అ.పై.
తయారుచేయుటకు	20-0-0
మొక్కలు 50	25-0-0
పాతుటకు నీరు	4-0-0
ఎరువులు	25-0-0
నీరు తోలుటకు	105-0-0
దుక్కి	25-0-0
కావలా	20-0-0
శిస్తు	10-0-0
ఇతరములు	11-0-0
వెరసి	245-0-0
మందులు	5-0-0
వెరసి	250-0-0

కాపు చెట్టు 1 కి	400 కాయలు
యకరానికి 50 చెట్లు	20000 కాయలు
వీటి ధర	600 రూపాయలు

మార్కెట్టులో ధరల తేడావల్ల ఒక్కొక్కపుడు 450 రూపాయలు.

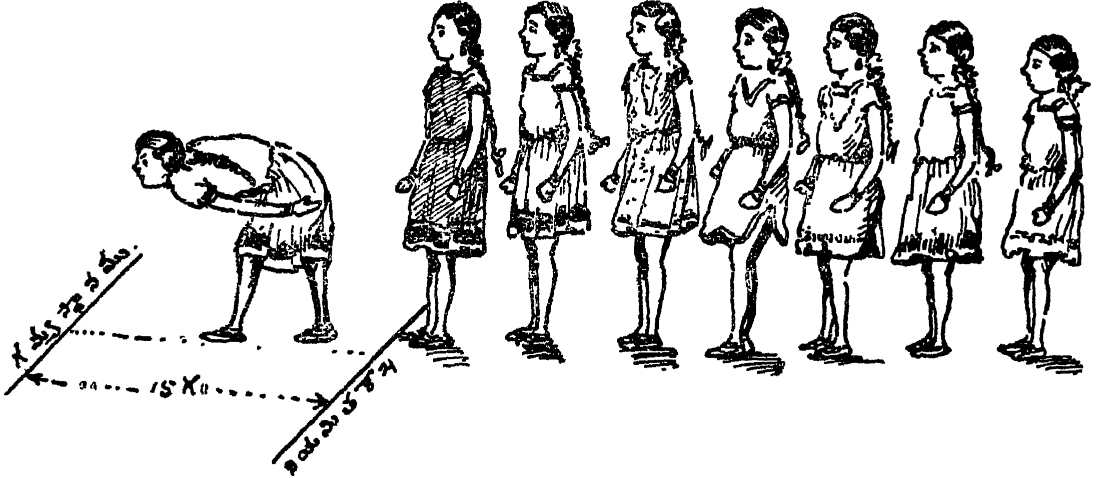
నికరాదాయము రు 200 ఎంచుకోవచ్చును. ఒక యకరానికి రు 200 లగాయతు రు 400 వరకున్నూ లాభము.

బాలక్రీడలు

శిష్ట్లా దక్షిణామూర్తిశాస్త్రిగారు

6 సంవత్సరముల బాలికలకు.

10. ఏనుగు నడక.



ఈ ఆటకు, బాలికలను రెండు సమజట్టులుగా నుండునట్లు విడదీయవలెను. జట్టులబాలికలు ఒకరి వెనుక నొకరు నిలుచుండునట్లు చేయుము. జట్టుకు 8 మంది బాలికలుండవలెను. రెండుజట్టులమధ్య 5 అడుగులఖాళీ యుండవలెను. జట్టులముందు నియమితరేఖ గీయవలెను. నియమిత రేఖనుండి ముగింపురేఖకు 10 గజములదూర ముండునట్లు గీతగీయుము.

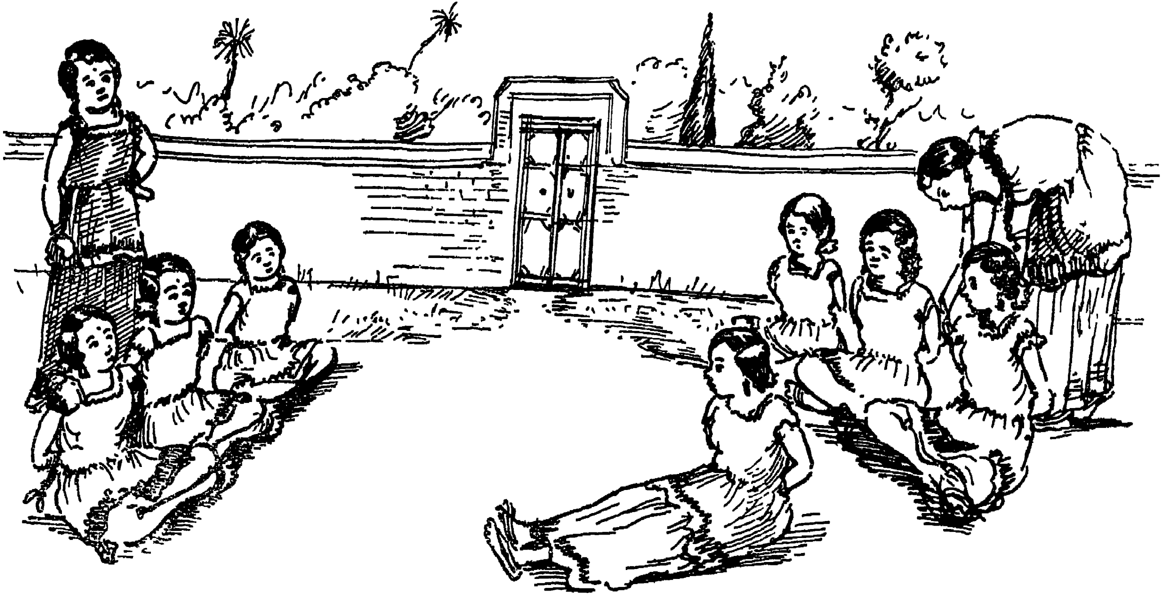
ఉపాధ్యాయుడు ఈలవేయగానే జట్టుల మొదటిబాలికలు ముందుకునడుమువంచి చేతులను వెనుకకు చాచి నియమితరేఖనుండి ముగింపురేఖవైపుకు నడుచుటకు ప్రారంభించవలెను. నడుచునపుడు ఈ క్రిందవ్రాసినపాటను పాడుచుండవలెను. ముగింపురేఖ చేరిన తక్షణమే ఆబాలిక వెనుకకు తిరిగి తమజట్టువైపునకువచ్చి రెండవబాలికను తనవలె ముగింపురేఖను చేరిరాగలందులకు పంపవలెను. ఇట్లు ఆఖరుబాలికవఱకు నొకరివెనుక నొకరిని పంపవలెను. ఆఖరుబాలిక నియమితరేఖకుఁ దిరిగివచ్చి చేతినెత్తి కేకవేయవలెను. ఏజట్టునందలి ఆఖరుబాలిక ముందీపని ముగించునో ఆజట్టునకు జయము కలుగును.

పాట:—ఏనుగొచ్చిందేనుగు - ఎక్కడకొచ్చిందేనుగు
మావూరొచ్చిందేనుగు - మంచినీళ్లు తాగిందేనుగు
ఉప్పాడెళ్ళిందేనుగు - ఉప్పునీళ్లు తాగిందేనుగు.

---

11. గుడుగుడుగుంజం.

ఈ ఆటయందు ముగ్గురు నలుగురు బాలికలు గుమికూడి వలయమునఁ గూర్చుండవలెను. పటమున చూపినరీతిగా కాళ్లుచేతులను యుంచవలెను. అందొకపెద్దబాలిక తనచూపుడువ్రేలును వారిలో పైనున్న బాలికపిడికిలియందు చేర్చి త్రిప్పుచూ యీక్రిందిపాటను పాడవలెను. తుదకు పాటఆఖ



రుకు కత్తెయ్యనా? బద్దెయ్యనా? అని ప్రశ్నించవలెనని చెప్పను.

కత్తియని రెండవబాలిక జవాబిచ్చిన చేతిని కత్తివలెయుంచి పెద్దబాలిక జవాబిచ్చినబాలికను నెమ్మదిగా కొట్టవలెను. దెబ్బ యని జవాబు వచ్చిన అరచేతితో నెమ్మదిగా చరచవలెను. తరువాత వేడినీళ్లా? చలినీళ్లా? యని పెద్ద ప్రశ్నించి కోరిననీటిని పోయుచున్నట్లు నటించవలెను. వేడినీళ్ళు కోరినచో అమ్మో! అబ్బో! అనియు చలినీళ్లుకోరిన అమ్మ! హాయిహాయి! యనియు జవాబులు రెండవబాలిక చెప్పుచుండవలెను. అటుతరువాత వరుసక్రమముగా ప్రతిబాలికయు వారివారి కాలుసేతులను మిగతవారికి అగపడకుండా దాచుకొనుచుండవలెను.

సంభాషణ:—

పెద్దబాలిక:—మీ కాళ్లుచేతులు ఏమైనోయి?

మిగతబాలికలు:—ఎలుకలు కొటికినయ్యోయి.

పెద్దబాలిక;—ఎలుకలు కొటికిన ఎముక లేమైనయ్యోయి?

మిగతబాలికలు:—మాతాత గుడికట్టించాడోయి.

పెద్దబాలిక:—గుళ్లో లింగంపేరేమోయి; (ప్రశ్నించుచూ కళ్లు మూసుకొని మిగతబాలికలలో నేరినైన పట్టుటకు ప్రయత్నించవలెను. మిగతబాలికలందరు కేకలువేయుచూ అటునిటు పరుగెత్తవలెను. వెంటనంటుచూ వెళ్ళి పెద్దబాలిక మిగతవారిలో నొకరినిపట్టు పేరు చెప్పవలెను. ఇట్లు అనేకసారులు యీఆట నాడించవచ్చును.)

పాట:—"గుడుగుడు గుంజం - గుండారాగం - పావడపట్టం - పడగారాగం
తాతాగుఱ్ఱం - తైతక్కలాడితే - పెద్దన్నగుఱ్ఱం - పెళ్లికి పోతే
నీగుఱ్ఱం - నీళ్ళకు పోతే - నాగుఱ్ఱం - పాలకు పోతే
కత్తెయ్యనా - బద్దెయ్యనా? - వేణ్ణీళ్లా - చన్నీళ్లా?

పవిత్రత

శ్రీ రామరాజ యోగీంద్రులు, హఠయోగాశ్రమం,
యేనుగువానిలంక.

పవిత్రతలేనిచో మానవుఁ డెందునను కొఱగాఁడు. ఈ చరాచరాత్మకమగు జీవకోటికిని, వృక్షకోటికిని, అతఁ డధ్యక్షుఁడు. అతని యాజ్ఞకు అడ్డులేదు. మానవునియాజ్ఞ నుల్లంఘించి, సుఖపడఁగల ప్రాణికోటిని సృష్టిలోఁ గానము. కావున ప్రతిమానవుఁడును, విధిగా పవిత్రత నార్జించుకొనవలెను. పవిత్రముకాని ప్రతికార్యమును తక్షణము త్యజించవలయును. మనోబుద్ధి, చిత్తాహంకారములు, వాక్పాణి పాదపాయూపస్థలు, కర్ణత్వక్చక్షుర్జిహ్వాఘ్రాణములు మున్నగునవి గలిగిన దేహభాగ మంతయు వెలితిలేని పవిత్రతతో నొప్పారినఁ గాని, మానవుఁ డనిపించుకొనఁడు. పవిత్రతయం దెంత లోటుండిన నంతచేటు నతఁ డనుభవించు చుండును.

పూర్వజన్మార్జితపుణ్యఫల ముండినఁగాని మానవుఁడు తనదోసఁగును తాఁ దెలుసుకొని, త్యజించి బాగుపడలేఁడు. కావున, భగవంతుఁడు నివసించుటకు రాళ్లతో గుళ్లు నిర్మించుటకంటె, మనము మన శరీరమును అందుకు తగినట్లుంచుట ప్రశస్తము. పవిత్రతలేని దేహములో భగవంతుఁ డుండలేఁడు. ఏశరీరమునం దతఁ డుండునో, ఆ శరీరధారిని జూచినతోడనే బుద్ధిగల ప్రతి వ్యక్తికిని, అతనియం దొకవిధమగు భక్తి యేర్పడుటయు, తదుపరి, అతనికి నమస్కరించవలెననియు, యేదియైన ఆదరముతో ఫలపుష్పాదు లొసంగవలెననియు, మాట్లాడవలెననియు, దర్శింపవలెననియు, స్పర్శింపవలెననియు, కోరికగలిగి చరించుచుండుటను మనము తఱచుగాఁ జూచుచుందుము. అపవిత్రుని జూచినచో నెట్టివానికైనను, నిందుకు వ్యతిరేకములైన భావములు తోఁచుట అనుభవైకవేద్యము.

చీములు, దోమలు, తేళ్లు, పాములు గలిగినదియు, దుర్వాసనలతోఁ గూడినదియునగు అపవిత్రపు కొంపలో నివసించుటకే గాదు, కొద్దికాలము కూర్చుండుటకైన నంగీకరింపని వ్యక్తి పవిత్రతగా నున్నయింట ప్రవేశించి సుఖపడుట కంగీకరించు చందంబున, మన దేహము నిర్మలముగా నుండినచో నా భగవంతుని ప్రతిబింబమైన జీవాత్మ నివసించుటకు తగియుండును. కావున సర్వవిధముల చేతను మొదట శరీరశుద్ధి, తద్వారా మనశ్శుద్ధిపొందిన మానవ దేహములో తప్పక జీవాత్మస్వరూపమైన భగవంతుఁడు స్థిరముగా నుండుటకు వీలుగలదు. అందుకొఱకు ప్రతివాఁడును భగవన్నిర్మితమైన "ప్రకృతి" యాజ్ఞల నుల్లంఘించి, చరించక, ఆహార విహారములను ప్రకృతిసిద్ధముగా జరుపుకొనుచు, వ్యభిచారము మోసము మున్నగు జననింద్యకర్మలనెల్ల మొదలంట త్యజించి, పవిత్రులై తమ దేహములను భగవన్నిలయములుగా నొనర్చుకొని సుఖించుచుండవలయును. అట్లొనర్చుటకు, విద్య, సజ్జన సాంగత్యము, సత్కాలక్షేపము, సద్గురుకరుణ, సాత్త్విక పదార్థసేవనము గావలయును. అందువల్ల ఉదయస్నానము, ఏకాదశి ఉపవాసము, వ్యసన పరిత్యాగము, ఆరోగ్యము, జీవదయ, భగవద్భక్తి, పరోపకారము మున్నగునవి సిద్ధించును. అట్టి సల్లక్షణములను వాంఛించి పవిత్రులైనవారే మానవులు. అట్టి మానవుల దేహములే భగవన్మందిరములు. తక్కినవి వ్యర్థములు. ఓమ్ తత్సత్.

పండ్లవ్యాధులు

బండ్ల రాచప్ప

4, 5 సంవత్సరములనుండి పండ్లసంబంధ మగు వ్యాధిచే వర్ణింప నలవికాని బాధ ననుభవింపుచుంటిని. తరుచు దౌడలు విశేషముగా వాచి భరింపరాని బాధతో నిరంతరము పండ్లవెంట చీము, నెత్తురు స్రవించుచుండెడిది. కొన్నివండ్లూడతీయించుకున్నచో బాధశమించునని డాక్టర్లు సలహానివ్వగా యట్లు చేయించుకొంటిని కాని ఫలితము శూన్యమయ్యెను.

నా శక్తికొలది యనేకాయుర్వేద, యునాని, ఇంగ్లీషుమందులను సేవించితిని గాని, బాధ శమించుటకు మారుగా దినదినాభివృద్ధి నొందుచుండెను. ఏనాడైనను యింత కడుపార నాహారము గైకొన్నచో నాటియవస్థ భగవానునికే యెరుక కానియాహారము కడుస్వల్పముగ గైకొన్నను, లేక పూర్ణముగా విడనాడినను, నాడు బాధయొక్కింత శమించుచుండెడిది. కాని యెంతకాలమని యాహారము గైకొనక నుండగలను? ఈ వ్యాధిని డాక్టర్లు పయోరియాయని వర్ణించిరి. ఇందుల కెన్ని చికిత్సలు చేసినను, ఫలితముగానక విఫల మనోరథుడనై జీవితమందలి ఆశ వదలుకొని మృత్యువునకై నిరీక్షించుచుంటిని.

సంగతులు తెలిసికొని మోరుతోటకు వెళ్లిన వెంటనే, యాహారమందు మార్పుగావించిరి. ఉదయముపూట వుప్పు, కారములేని చప్పిడి భోజనము, సాయంత్రము ఆలివాయల్ తో కలిపిన యరటిపండ్ల నాహారముగా నొసంగిరి. క్రొత్తలో 2,3 రోజులవరకు నాయాహారమంతగా హితవుగా నుండెడిదిగాదు. కాని తదుపరి అదియే చాలా మనోహరముగా నుండెడిది. ఉదయమున 15 నిమిషము లు లింగస్నానము, సాయంత్రము 10 నిమిషములు కటిస్నానము చేయుచుండెడివాడను. తొట్టిస్నానమైనవెంటనే దేహమునకు సహజమగు నుష్ణము కలుగు వరకు పరిశ్రమ చేయుచుండెడివాడను. నిత్యము మామూలుగాచేయు కృష్ణాస్నానమునకు ముందు దేహమున కంతయు దట్టముగా మట్టి పూసుకొని యది కొంచెము పగుళ్లు చూపినమీదట శుభ్రముగా స్నానము చేయుచుండెడివాడను.

ఆదిత్యపేటిక యను సూర్యకిరణయంత్రమందు కాళ్లకు యెరుపు, బొడ్డునకు ఆకుపచ్చ, యెదురొమ్మునకు ఊదా, తలకు నీలము రంగద్దముల నమర్చుకొని నిత్యము 15 నిమిషముల పరిమితి స్నాన మాచరించు చుండెడివాడను. నీలిరంగు సీసాలో సూర్యపుటము వేసిన నీటిని పుక్కిలించుచుంటిని. మరియు మధ్యాహ్నకాలమందు, లోకారాధ్యులగు మహాపురుషులజీవితములు, వారి బోధలను శ్రీవారు చదివి చెప్పుచుండగా సంతసముతో నాలకించు చుండెడివారము. ఇట్లు 40 రోజులు గడిచిన తదుపరి వుపవాసచికిత్స ప్రారంభించితిని. అప్పుడు కావలసినంత మంచి నీరు త్రాగుచుంటినిగాని మరేవిధమగు నాహారమును గైకొనలేదు. కాని దినమున కొకపర్యాయము యెనిమా చేసుకొనుచుంటిని. అప్పుడు నా దేహమునుండి యెంతయో మాలిన్యము తొలగిపోవుచుండెడిది. మొట్టమొదట నిత్యము పూటకు అర్ధశేరు బియ్యమునకు పైగా భోజనము చేయుచుండు నేను, దీర్ఘకాల ముపవసించుటెట్లాయని భయపడితినిగాని వుపవసించిన మరునటిదినమునుండియె నా కాకలి కాలేదు. మరియు

నాహారము తీసుకొనునప్పటికన్న నా కప్పుడే శక్తివంతముగా నుండెడిది.

ఇట్లుండగా లోగడ నాకప్పుడప్పుడు కనుపించుచుండు నారికురుపు కనిపించినది. దానిబాధ నేనిదివరకు నెరిగియె యుండువాడనగుటచే నాహారములేనిమీదట యెంతప్రమాదము చేయునో యని భయపడితిని కాని బాధ కొంచెము కనిపించగానే సీటియావిరిపట్టి మట్టిపట్టీలు వేయుచుండెడివాడను. వెంటనే బాధ మాయమగుచుండెడిది. కాని నా 17 వ వుపవాస దినమందు నారి లాగుచుండగా తెగిపోయినది. అప్పుడది చాల ప్రమాదము చేయునని నేను పడ్డభయమింతంతగాదు. కాని భగవానునిదయవలన యేవిధమగుయెక్కువశ్రమలేకనే చీముపట్టి నారియంతయు నిశ్శేషముగా నెమ్మదిమీద వచ్చివేసినది. ఈవిధముగా నే నొకనెలదినము లుపవాస చికిత్స జేసితిని.

అంత తీవ్రమగునాకలి బయలుదేరగా 15 దినములవరకు నారింజరసమే నా కాహారముగా నొసంగిరి. ఆ నెలదినము లుపవాసకాలమందు నేవిధమగు నాకలిలేక బాగుగా నుంటినిగాని యీనారింజరసము తీసుకొనిన 15 దినములయందలి యాకటిబాధ నాకు కొంచెము కష్టమనిపించినది. కాని భగవానునికృపవలన నేవిధమగులోపములేక నే నొకవారము జావగై కొని తదుపరి మామూలుఆహారము గై కొంటిని. లోగడ నా దేహమునకుండు నలుపురంగు పోయి ఒకవిధమగు పసిమిరంగు వచ్చినది. నా పంటి సంబంధమగు వ్యాధి పోయి నేను పూర్ణమగు నారోగ్యవంతుడ నైతిని. నేనిప్పు డొక నూతన జన్మ నెత్తితిని.

ప్రకృతిగృహవైద్యము

ప్రజామిత్ర పత్రికాభిప్రాయము

కర్త: డాక్టరు పుచ్చా వెంకటామయ్య. క్రౌన్ 1/4 సయిజు 206 పుటలు. వెల రు 2-8-0. కావలసినవారు "ప్రకృతి" పత్రికా కార్యాలయము బెజవాడకు వ్రాసుకొనవలెను.

ఇదివరలో డాక్టర్ పుచ్చా వెంకటామయ్యగారు ప్రతిమాసమూ ప్రకృతిపత్రికలో ప్రకటించిన విషయాలను పుస్తకరూపముగా ఇప్పుడు ప్రకటించినారు.

ఇంతవరకున్నూ ప్రకృతివైద్యాన్ని గురించి తెలియజేసే పుస్తకాలు మన తెలుగుభాషలో లేనేలేవని చెప్పవచ్చును. అటువంటి కొరతను తీర్చదలచి డాక్టరు వెంకటామయ్యగా రీపుస్తకాన్ని తయారుచేసినారు. శారీరశాస్త్రజ్ఞానము ఆవగింజంతయినా లేనివారికికూడా అర్థమయ్యేట్లుగా ఈ గ్రంథము తయారుచేసినారు. ప్రకృతి వైద్యము యెంత సులభసాధ్యమో యెంత అమోఘమో యీగ్రంథము చదివితే ద్యోతకమవుతుంది.

ఇంగ్లీషులో యీ విషయాన్ని గురించి అనేక ఉద్గ్రంథాలు చదివి అవగాహన చేసుకొని ఆవిషయాల నన్నిటినీ అనుభవములోకి తెచ్చుకొని కొన్ని సంవత్సరాలనుంచీ ప్రకృతివైద్యము చేస్తూ వున్నవారు వ్రాసిన గ్రంథము ఇది.

ఈ పుస్తకములో అవసరమయినచోట్ల చిత్రపటములను కూడా చేర్చినారు. ఇందులో వ్రాసిన విషయాలన్నీ సులువుగా అర్థము అవుతవి. ఇది ప్రతివారూ చదివి యెన్నో విషయాలు తెలుసుకోతగిన గ్రంథము.

ప్రశ్నోత్తరములు

ప్రశ్నలు

కస్తూరి కుటుంబరావు

ఆర్యా! నాభార్య గర్భవతియైనది. ఆమె ప్రస్తుతము, రెండుపర్యాయములు భోజనము చేయుచున్నది. ఉదయమున నారింజ లేక బత్తాయి పండ్లను, నిమ్మరసము నీటిలో కలిపియు మజ్జిగయున్నూ, పుచ్చుకొనుచున్నది. 11 గంటలకు ఒక భోజనమున్నూ, సాయంత్రము 5-6 గంటలకు మధ్య ఒక భోజనమున్నూ చేయుచున్నది. నిద్దుర బాగుగా పోవుచున్నది. విరేచనముకూడ సరిగా అగుచున్నది.

I. అప్పుడప్పుడు ఎనీమాకూడ చేయించుచుండుట మంచిదిగదా?

II. ప్రాతఃకాలమున మజ్జిగ పుచ్చుకొనవచ్చునా?

III. ఉదయసాయంకాలములయందు చన్నీటి స్నానము చేయుచున్నది. అప్పుడప్పుడు వేడినీటిస్నానమవుసరమా?

సుఖప్రసవమునకు, వేడినీరు త్రాగించుట, ఎనీమా చేయించుట, పొట్టమీద వేడినీటివర్షము గురిపించుట అవుసరమని చెప్పియుంటిరి. అట్లు జరిపింతును.

IV. ప్రసవించినఎంత కాలమునకు మొదట మట్టిపట్టీ వేయవలెను? ఉదయసాయంకాలములయందు పట్టీ వేయమని చెప్పినారు. 3 దినములు అట్లు వేసినచాలునా? మొదటి 3 దినములు శరీరమును వేడినీటి గుడ్డలో తడిపించమని చెప్పినారు. అట్లు చేయుదును. మట్టిపట్టీ పలుచని గుడ్డమీద మనము వేసియిచ్చినచో దానిని స్త్రీలు పొట్టమీద వేయుదురు.

V. ఆపట్టీ నాభిక్రిందినుండి యోనికి పై భాగము వరకు వేయవలయునుగదా?

VI. పసిబిడ్డ పుట్టినతరువాత సాధారణముగ శరీరమునకును లోపలికిని ఆముదము పెట్టుదురు. అట్లు పెట్టవచ్చునా?

VII. బిడ్డకు సూదికాకలు వేయుదురు. వాటి అవుసర ముండునా? సూదికాకలకు బదులు మన మేమయిన చేయవలెనా?

VIII. బాలింత, పురిటిగదికి అనుకొనియున్న 4 లేక 5 గజములదూరములో యున్న దొడ్డిలోనికి, మూత్రవిసర్జనకు గాని, బైలుకుగాని వెళ్లుచుండవచ్చునా? అట్లు వెళ్ళకుండిన ఆ మలము పురిటింటిలో వదలుచుండుటచే దుర్వాయువులు ఏర్పడుచుండునుగదా.

IX. బాలింతచెవులలో దూది పెట్టవలెనా? పెట్టదలచినచో ఏమిపెట్టవలెను?

X. పగటి భోజనము మాత్రము ఒక్కపర్యాయము చేయించినచాలునని చెప్పినారు. అట్లు 11 వ దినమువరకు చేయవలెనా? అటుతరువాత ఆకలియైనచో భోజనము రెండవ పర్యాయము చేయింతును. కూరఅన్నముతోబాటు, నెయ్యికూడ కొలదిగా వాడవచ్చునా? కూర అనగా, పొట్ల, బీరకాయలు వాడవచ్చును గదా! సాయంకాలమున కావలెనంటే బత్తాయికాయ గాని, పలుచని గోదుమరొట్టె (నిప్పులపై కాల్చినదిగాని) పెట్టవచ్చునా?

XI. "భోజనానంతరము తాంబూలము వేసికొనవచ్చునా"

XII. పురిటింటిలో వెచ్చగాయుండుటకు, పొగ లేకుండగ, బొగ్గులకుంపటి రోజులో 1,2 గంటలు ఉంచుచుండిన మంచిదిగదా!

ఈ విషయములన్నిటికిని జవాబులను వ్రాయుడు. ఇంకను గమనింపదగిన విషయములను వ్రాయ ప్రార్థన.

జ బా బు లు

వేమూరి రామమూర్తిగారు

1. దినమువిడచి దినము తప్పక ఎనిమా చేయించవలెను.
2. ఉదయం నిమ్మకాయనీళ్లు, రాత్రులందు మజ్జిగ పుచ్చుకొనుట మంచిది.
3. సాయంకాలములయందు వేడినీటి స్నానము చేయవచ్చును. వారమున కొకతూరి తలంటి స్నానముచేయుడు.
4. ప్రసవించినవెంటనే నడికట్టువేసి ½ గంట విశ్రాంతినిచ్చి మట్టిపట్టీ వేయవలెను. ఒక నెలవరకు వేసిన చాలును.
5. పట్టీ పొత్తికడుపునకే వేయవలెను.
6. ఆముదము కూడదు. అవుసరమున్న యెడల ఆలివుఆయిలు వాడవచ్చును.
7. సూదికాక లవుసరములేదు.
8. మూత్రమునకు యెంతదూరమైనను వెళ్ల వచ్చును. లేకున్న దుర్వాసన వచ్చును.
9. దూది చెవులలో పెట్టనవుసరములేదు.
10. 11 రోజులతర్వాత రెండు పర్యాయములు పెట్టవచ్చును. నేయికూడ అప్పుడు వేయవచ్చును. ఆకుకూరలు, కాయగూరలు తినవచ్చును. (దుంపకూరలు పనికిరావు) సాయంకాలములం దాకలియున్న పండ్లు తినవచ్చును. భరించలేనిఆకలియైన రొట్టె తినవచ్చును.
11. తాంబూల మవుసరములేదు.
12. పురిటిల్లు వెచ్చగానుంచ నగత్యములేదు.

నిజాంరాష్ట్రమున మద్యపానము

నిరోధక ప్రచారము

భారతదేశమునందలి తక్కిన రాష్ట్రములన్నిటికంటె నిజాంరాష్ట్రమునందు మత్తుపదార్థములు అనేకరెట్లు యెక్కువ సేవింపబడుచున్నవి. పల్లెటూరిలో సైతము వీధులలో కల్లుకుండలు పెట్టుకొని బహిరంగముగ అమ్ముచుందురు. ఆప్రభుత్వమువారి లెక్కలను బట్టి చూచినచో సంవత్సరమునకు దాదాపు 5 కోట్ల రూపాయలు మత్తుపదార్థముల సేవనకై వినియోగపరచుచున్నట్లు తెలియ వచ్చుచున్నది. మద్యపానము, మత్తుపదార్థసేవనముల వలన నష్టముల గ్రహించి నవాబు మీర్జాయార్ జంగు బహాదరుగారు మున్నగు ప్రముఖులు ఈమధ్య మద్యపాననిరోధక కేంద్రసంఘమును దానితరపున మద్యపాన నిరోధక పత్రికను స్థాపించి చాలకృషి చేయుచున్నారు. ఎచట పాపము ప్రబలునో అచటనే ధర్మ సంస్థాపన చేయబడును. అట్లు చేయుటకు మానవులబుద్ధిని భగవంతుడు ప్రేరేపించుచుండును. ఈసంఘమువారు పత్రికద్వారా చాల జ్ఞానమును ప్రజలయందు కలుగచేయుచున్నారు.

వారు తమపత్రికయందు ఈక్రిందివిధముగ తమ ఆశయములు అను శీర్షికక్రింద వ్రాసియున్నారు. రోజురోజుకు అభివృద్ధి గాంచుచు ఇదివరకు తెలియని యెన్నెని మహత్తర శక్తులను అద్భుతములను కనుగొనుచున్న భౌతిక శాస్త్రజ్ఞుల ఆదేశానుసారము, వైద్యశాస్త్రరీత్యా మానవునిమెదడు, హృదయము, జీర్ణకోశము, అంతేగాదు మానవుని పరిశీలనాశక్తి, భావనాశక్తి మొదలగు వానిని ఆల్కహాలు యెట్లు నష్టమొనర్చునదియు నేటి నాగరకత దేశములో మద్యపానాభ్యాసముల నెదుర్కొనుటకు, యేయే సాధనల నమలులో పెట్టుచున్నదియు మద్యపాన నిరోధమువల్ల కలుగు లాభములున్ను, అద్దాని సేవనవలన కల్గు ఆర్థికాదినష్టములను మేము తెలియబరతుము. పలువిధములప్రచారము సాగింతము.

ప్రథమమున అవలీలగా మానవుడెట్లు ఈదుర్వ్యసనములలో చిక్కుకొనునది చూపింతుము. ఆపైన వ్యసనములలో చిక్కుకొన్న మనతోడి మానవులను సన్మార్గవర్తనులుగా చేయు సాధనముల సాధింప ప్రయత్నింతము. "బీదలసౌఖ్యజీవనమునకు అనేకవిధముల కృషిచేసెదము." ఇట్టి పవిత్ర ఆదర్శములుగల సంస్థలు ధర్మసంస్థాపనచేయునట్లు భగవానుడు అనుగ్రహించుగాక!

మద్యపాననిరోధక పత్రిక

దీనిని రెండునెలల క్రిందటనే హైదరాబాదు మద్యపాన నిరోధక కేంద్రసంఘ యాజమాన్యమున ప్రచురింప మొదలిడిరి. ఈ పత్రిక మొదటి రెండు సంచికలు మాకు చేరినవి. ఈ రెండు సంచికలలోను అమూల్యము లగు ఈ క్రింది వ్యాసములు ప్రకటింపబడినవి.

ఆత్మహత్య చేసికొన్న త్రాగుబోతుయొక్క సంతానోత్పత్తి నశించిన బీజముల ఛాయాచిత్రము.

మద్యపాన నిరోధము; ఎందులకీమత్తు; త్రాగుబోతుల దుర్గతి; ప్రపంచవార్తలు; మద్యము - దీనితత్వము; మహనీయుల స్వర్ణవాక్యములు; గృహనాశిని; ఘోరములు; పొగాకు; మానవునిపై ఆల్కహాలుపరిణామము; మత్తుపదార్థములు; అమితముగ మద్యపానముచేసి హృదయకాలేయరోగముల చికిత్స; స్త్రీజననేంద్రియపుటంతర్భాగముయొక్క ఛాయాపటము; ఇంకా అనేక విషయములు.

ఈ పత్రికచందా సంవత్సరమునకు రు 2-4-0 మాత్రమే. చిరునామా:—అబిదురోడ్డు, హైదరాబాదు. దక్కన్.

మట్టివైద్యము

ఒ. యం. సుబ్రహ్మణ్యంగారు, బి. ఎ., ఒంగోలు

హార్మన్ కాలంబెక్ అనువాడు జర్మని దేశస్థుడు. దక్షిణఆఫ్రికాలో నివసించువాడు. గాంధి మహాత్ముడు దక్షిణ ఆఫ్రికాలో వాసముజేయు కాలములో కాలంబెక్కనువాడు మహాత్ముని ముఖ్యశిష్యకోటిలో జేరినవాడై యుండెను. ఐరోపాయుద్ధకాలమందును అటువెనుకను జర్మనులను ఇండియాకు రానివ్వకుండుటవలన కాలంబెక్కు ఇంతకాలము ఇండియాకు వచ్చి మహాత్మునితో నుండుటకు వీలుగాకపోయెను. ఇప్పుడు అట్టి నిర్బంధములు తొలగినందున కాలంబెక్కు ఇండియాకు వచ్చి మహాత్మునిఆశ్రమములో చేరియున్నాడు.

కాలంబెక్కు మహాత్మునిఆశ్రమములో జేరిన కొద్దిరోజులకు ఆశ్రమవాసియగు సర్దారు పటేలుగారికి యొక రుగ్మత కల్గి బాధపడు చుండుట ఆయన చూచెను. సర్దారుగారి అరకాలిమధ్యలో యొకముల్లు విరిగినది. దానిని లక్ష్యముచేయక వారు తిరుగుచుండుటలో ఆముల్లు లోనికిబోయి బయటకురాక కాలువాచి చాలబాధ కల్గించు చుండినది. ముల్లుతీయుప్రయత్నములు విఫలములయినవి. చిల్లరవైద్యములు ఫలింపకబోవుటయే గాక బాధనెక్కువజేసినవి. డాక్టర్లు వచ్చి కొంత పని జేసి కట్టుకట్టుచుండిరి. అప్పుడు డాక్టర్లకును సర్దారుగారికిని కాలంబెక్కు ఇట్లు జెప్పెను. "ఇప్పటికయినను మీరు దీనికి మట్టికట్లు కట్టిన తప్పక గుణమిచ్చును. డాక్టర్లుచేయు డ్రెస్సింగులకంటె త్వరితముగ గుణము కనిపించును. Anti titanus injection అవసరము లేదు. నమ్మండి,నలుబదిసంవత్సరములఅనుభవముమీద నేను జెప్పుచున్నాను. మట్టివైద్యము ఈ నలుబదిసంవత్సరములలో నా కెప్పుడున్ను పని చేయక తప్పిపోయి వుండలేదు. దక్షిణఆఫ్రికాలో నా వ్యవసాయగృహమువద్ద శుభ్రమగు యెండినమట్టి కొన్ని డబ్బాలకుపోసి పెట్టియుండువాడను. అవసరమగునపుడు వాడుదును. నా మేనగోడలు సర్వుపని జేయుచుండెను. నావద్ద యొక జూలుజాతిమనిషి (Zulu) పనివాడుండెను. వానికి నొక గాయము కలిగెను. వాని కాలిపిక్కలో నొక సన్నని కొయ్యమేకు దిగబడెను. ఆ మేకు మాంసములోనికి గుచ్చుకొని యుండెను. వాని బాధ చెప్ప శక్యముగాదు. ఆమేకు టిటానస్ రోగము కలిగించునని అందరును నమ్మియుండిరి. మరునాటికి వాని మడమ మొదలు మోకాలువరకు కాలంతయు విపరీతముగ వాచియుండెను. నా మేనగోడలువెంటనే వానికి వాచియుండుప్రదేశమున కంతకును తడిమట్టికట్లు కట్టెను మూడునాలుగు గంటలకు వకతూరి కట్టు విప్పి తిరిగి కట్టుచు వచ్చెను. ఇట్లు 24 గంటలు విడవకుండ కట్లుమార్చుచుండెను. మరునాటికి వాపంతయు మాయమైపోయెను. అదివరకు యమబాధ పడుచుండినవాడు గాఢనిద్రబోయెను. భూదేవి జగన్మాత. భూమియందలి మట్టియొక్క ప్రభావము మనకు తెలియుటలేదు. నా తమ్ముడొకడు Lituania దేశములో Memel అను పట్టణములో డాక్టరుగనున్నాడు. నా మరియొక సోదరుడు South Africa లో డాక్టరుగ నున్నాడు. వారికి ఈకేసువివరమును నేను చెప్పితిని. స్వల్ప ప్రకృతివిషయక వ్యవహారములలో డాక్టర్లు యెంత మూర్ఖ్యము వహించుచున్నారని వారిని హెచ్చరికజేసితిని. నామాటయందలిసత్యమును వారు గ్రహించిరి."

అజీర్ణము - డొక్కలోశూల

పరుచూరి వెంకటప్పయ్య
వయస్సు 50 సంll లు

నాకు షుమారు మూడు సంవత్సరముల నుంచి రాత్రిపూట భోజనం చేసిన తరువాత కడుపులో నొప్పి కడుపుబ్బరము వుండేవి. తదుపరి సంవత్సరము ఆరు మాసములనుంచి అన్నము జీర్ణముగాక వాంతిరూపముగా కడ వెతు నీళ్ళు కక్కుచుండెడివాడను. భోజనము జేసిన కొంతకాలమునకు రెండుపూటలు వెళ్ళుచుండెడిది. కుడిడొక్కలో రెండుబిళ్ళలు గట్టి పోటు పొడుచుచుండును. కొన్నిరోజులు ఎడమ డొక్కలోను వుండేది. ప్రథమములో ఆయుర్వేద వైద్యునియొద్ద కొంత చూర్ణము తీసుకొంటిని. ఇరువదిరోజులు తగ్గినట్లెయుండి తదుపరి హెచ్చెను. మఱికొన్ని రోజులకు మఱియొక వైద్యునియొద్ద ఒక మాసమురోజులు ఔషధము తీసుకొంటిని. పదిహేనురోజులు తగ్గినట్లేయుండి మరల హెచ్చెను. తదుపరి కొన్ని రోజులకు మరియొక వైద్యునియొద్ద 6 మాసములు ఔషధములు తింటిని. అప్పుడుకొంచెము తగ్గినట్లేయుండి హెచ్చైనది. కొన్నిరోజు లటుల బాధపడుచుంటిని. క్రమముగా డొక్కలోపోటు హెచ్చుటచే బాధకోర్వలేక ధరణికోట ఆశ్రమమునకు వెళ్లితిని. అచటఉపవాసచికిత్స ప్రారంభించిరి. ప్రతిరోజు రెండు నిమ్మకాయల రసముతో పదిహేనురోజు లుంచిరి. తొట్టిస్నానము ప్రారంభించిరి. తెల్లవారుఝామున 4 గంటలకు లింగస్నానము, ఆసనముల వేయుట, 6 గంll కు వండు రాచుకొని 7 గంll సర్వాంగస్నానము, 8 గంll నిమ్మకాయరసం పుచ్చుకొనట, 11 గంటలకు యెనిమాచేయుట 3 గంll కటిస్నానం, 3½ గంll కొంచెము నడక, 5గంll నిమ్మకాయరసం పుచ్చుకొనుట. 13 వ రోజున యెనిమా చేసినవెంటనే చేరెడు రాళ్ళుమాదిరి మలము పడినది. 14 వ రోజునచేరెడురాళ్లుపడినవి. కొంత నల్లటిమలము పడినది. తదుపరి డొక్కలోపోటు తగ్గెను. మఱి కొన్నిరోజులకు డొక్కలో యున్న రెండు బిళ్ళలు హరించినవి. ఇరువది సంవత్సరములనుంచి కడుపుమీద కణితిమాదిరిగాయుండు బిళ్లయు హరించినది. ఎనిమిది మాసములనుంచి గజ్జలలో రెండువైపుల నున్న బిళ్ళలు హరించి పూర్తిఆరోగ్యము గలిగినది. 1 నెల పదిహేను రోజులకు అన్నము ఒక పూట పెట్టించిరి. ఆకలి జాస్తీ అయినది. రెండవ పూట గోధుమలు పెసలు కలిపి నానబెట్టినవి 5 గుప్పెళ్ళు ఒక కొబ్బరిచెక్క బెట్టించిరి. ఇంకా ఆకలిగానే యుండేది.

మఱియొక వారమునకు రెండుపూటలు అన్నము బెట్టించిరి. రెండుపూటలు సాఫీగా విరేచనమగుచుండెను. నిద్ర బాగా పట్టుచున్నది. రెండు మాసములకు చికిత్స ఆపినారు. ఇప్పుడు చాలా ఆరోగ్యముగా యున్నాను.

మాబిడ్డ విషమజ్వరాన్ని వెక్కిరించింది

కే. శ్రీరామమూర్తిగారు

ఒకప్పుడు మాయుపదేశకులును ప్రకృతిశాస్త్ర వేత్తలునగు వు. వెం. గారు ఒకరోగికి వుపవసించునట్లును తొట్టిస్నానముచేయునట్లును సలహా నిచ్చియుండిరట. అట్లు జరుపుచుండగా ఆరోగి బంధుగులొకరు వచ్చి అయ్యా! తొట్టిస్నానం చేయించుచున్నారు; బాగానే యుంది; మందు ఏమి వాడించుచున్నారని అడిగారట. పాపం! ఆయనకు మందుమీద అంత నమ్మకం వున్నను ఆబాల గోపాలం తెలిసియున్న 'లంకణం పరమౌషధం' అనేమాట తోచకపోయింది. ఏం చేస్తాం! వీధివీధికి డాక్టర్లు వెలియటంతో మందుల వ్యామోహం యెక్కువయింది. ప్రకృతిశాస్త్రం అంతబాగా ఎరుగకున్నను ఏవోకొన్ని ప్రకృతిబద్ధమయిన సూత్రముల ననుసరించుటవల్ల నాబోటివారికికూడా క్షేమం కలుగుతోంది.

వినండి, 1934 సం॥ శ్రావణంలో నా 3 ఏండ్ల పిల్లకు జ్వరము వచ్చింది వస్తూ 103 డిగ్రీలతో ప్రారంభమయింది. నేను మామూలుగా జ్వరములకు అమలులో నున్న ప్రకృతిచికిత్స మొదలు పెట్టాను-అంటే వుపవాసం వుంచుతూ ప్రొద్దుటి పూట ఎనిమా చేయించటం, బురదపట్టీలు రోజుకు 3 సార్లు 1 గంటల వ్యవధితో వేయించటం, రోజుకు 6 సార్లు నీలిరంగుసీసానీళ్లు 1 ఔన్సు చొప్పున యియ్యటం, సాయంకాలం 4 గంటల తరువాత ఒకగంటసేపు మేడమీద నీరెండలో కూర్చోపెట్టడం, రాత్రికి పిల్లమీద నీళ్లతోవున్న నీలిరంగుసీసాలోనుంచి నీలికిరణాలు పడేటట్లుగా లాంతరు పెట్టడం చేస్తూన్నా. ఈవుపశమనాలతో ఒకడిగ్రీ టెంపరేచరు దిగుతూ పిల్ల చాలా తేటగా వుంటోంది. ఇట్లాచేస్తున్నా టెంపరేచరు తగ్గుదలకు రాక పిల్ల జ్వరమువల్ల హైరానపడక కేవలంగా జబ్బుపిల్లకు మంచమే లేక మాచేతుల్లోనే వుండి ఆడుకుంటూ వుండేది. టెంపరేచరు తగ్గనందువల్ల నాకు గాబరా పుట్టింది. ప్రకృతివైద్యం యింతకు పూర్వమే చేసుకుంటూ అందులో సులువు మెలకువలు అనుభవించుచున్న నాభార్యమాత్రం నిర్లక్ష్యంగా వుండి పిల్లను ఆడించుకుంటూవుంది. మాయుపదేశకులు బెజవాడ వచ్చారని ఎవరోచెప్పారు. నాప్రాణం లేచివచ్చింది. వెంటనే ఫోంచేసి రాత్రి 8 గంటలకు వారిని కలుసుకున్నా; పరున్నారు. ఇష్టాగోష్ఠి మాట్లాడిన వెంటనే నెమ్మదిగా పిల్లస్థితి - యింత చికిత్స చేస్తున్నా టెంపరేచరు తగ్గకపోవడం అంతా చెబుతూ యుండగానే నాగాబరా కనిపెట్టి, యింకోగొడవ బెట్టి చివరకు నేను స్తిమితంగా వున్నసమయంలో "బాబూ! ఇంత గాబరాపడి ఏంచికిత్స చేయించగలవు? టయిఫాయిడ్ జ్వరం, దాని కోర్సు 21 రోజులుకానిదే నార్మలుకు వస్తుందా? ఏ వేడి కలుగచేసే మందులో పాలో యింకా యేవయినా యిచ్చి 3 వారములజబ్బును 5 వారములవరకు పెంచవచ్చునుగాని ఏ యం. డి. లుగాని 3 వారములలో తగ్గించలేరు. ఈవిధంగానే చికిత్స చేయించు" అని ధైర్యంచెప్పి యింటికి పంపారు. నాభార్యతోకూడా ఏదో మాటలసందర్భములో యిది టైఫాయిడ్ అని వెళ్లబుచ్చా. ఏడుపు ప్రారంభించింది. దానిని చూచి పిల్ల. వారిద్దరిని సముదాయించుకుంటూ

నికి నేను మొదలుపెట్టా. అప్పుడు పెద్దదిక్కు లేదు. నాకు జబ్బులఅనుభవం లేదు. ఇక చూడండి నాస్థితి. ఇంతలో పిల్ల నిద్దరపోయింది. దానితోపాటు తల్లికూడా. ఇక పిల్లఉపచారాలు నాకు మిగిలినవి. ఈసందర్భములో ఒక సంగతి జ్ఞప్తికి వస్తోంది. మాఆఫీసులో ఒక ఉద్యోగి వుండేవాడు. పొద్దుటిపూట ఆలస్యంగా వచ్చేవాడు. ఎందుకింత ఆలస్యంగా వచ్చావు? అని అడిగితే "చీకటితోలేచి పిల్లకు పాలిప్పించుకుని ఆసుపత్రినుంచి మందు తెచ్చుకుని మా యావిడకాళ్లు పిసుక్కని వంటచేసి భోజనాలు చేసికుని వచ్చానసేవాడు. నవ్వకండి, సంగతేమిటంటే అతని భార్య వాతరోగంచేత కాళ్ళు పడి వాతనొప్పులతో బాధపడేదట. అతనికీ పెద్దదిక్కు లేదు.

తెల్లవారింది. పిల్ల మామూలుగా తేటగావుంది. నా భార్యకు ధైర్యం వచ్చింది. ఇట్లా చికిత్స నడుపుతున్నాం. కృష్ణనీళ్ళు తప్ప యితరధారకం లేదు. పళ్ళుకూడా తినేదికాదు. టెంపరేచరు చార్టుకూడా వ్రాశాను కాని అది యిచట అనవసరం అని తోచింది. అంటే103, 104 డిగ్రీలకు టయిఫాయిడ్‌లో తగ్గి వుండదుగా. 13 రోజులు గడచినవి. మా అన్నగారు సకుటుంబంతో చూడాలని వచ్చారు. పిల్ల నీరసించి వుందిగాని చలాకీగావుంది. మధ్యాహ్నం జ్వరం 104 వుంది. గొంగళిచుట్ట వేద్దామని పెద్దగుడ్డ తడిపి పాదాలుమొదలు కంఠంవరకు చుట్టటం ప్రారంభించా. వెంటనే అన్నగారు వచ్చి నా చేతులు పట్టుకుని, యింత జ్వరంమీద వున్న పిల్లకు తడిగుడ్డ చుడుతున్నావు. వాతం కమ్ముతుంది. ఏ డాక్టరువద్దకైనా తీసికొని వెళ్ళుదాం, డబ్బుకు యిబ్బందిలేదు. అంటూ మొదలు పెట్టారు. మా వదినగారు "అయ్యో తడిగుడ్డ చుడితే యింకేంబ్రదుకుతుంది పిల్ల? అంటూ లోపలికి వచ్చింది. ఇదంతా చూస్తూ నా భార్య నవ్వుతోంది. అన్నగారు అంత రాతిగుండేమిటిరా? అంటూ తప్పుకున్నారు. తడిగుడ్డచుట్టి పైన గొంగళీ కప్పాను. పిల్ల కులాసాగా నిదరపోయింది. 45 నిమిషాలవరకు యీ వైద్య విధానం చెబుతూ అన్నగారిని, వదినగారిని కూర్చుండబెట్టా. ఆయుర్వేదం అభ్యసించుచున్న నా తమ్ముడు అతని గురువుగారివద్ద మం దిప్పించ మని చె ప్పి ం చా డు. ఇంతలో పి ల్ల లే చి ం ది. తల్లి దానిని దొడ్లోకి తీసికొని వెళ్ళి గొంగళిచుట్ట వేయటంలో చెమట పట్టి వుంటుందిగనుక చన్నీళ్ళస్నానం చేయిస్తోంది. మా వదినగారు పరుగుపరుగున వచ్చి అయ్యో పిల్లకు చన్నీళ్ల స్నానం చేయిస్తోంది! అని అన్నగారితో చెప్పింది. ఆయనగారు ఏమి మాట్లాడలేక మీరు యీ టయిఫాయిడ్‌పిల్లను యిట్లా బలవంతముగా చంపదలచినట్లుంది. నేను సహించి చూడలేనంటూ సాయంకాలమే ప్రయాణం సాగించారు. అయితేయేమిలెండి! పిల్లకు నయమయినతరువాత మాయిద్దరి మనస్థైర్యములను మెచ్చుకుని, ఆస్థితిలో మీావది నయినచో కనీసము 100 రూపాయిలు డాక్టర్లకు మందులకు వాడటమేకాక నన్ను గందరగోళం పరచే దన్నారు. రెండవవారంమధ్యలో మా వైద్యులు వచ్చిచూచి స్థితి బాగావుందని చెప్పి జ్వరం పక్వమయి పథ్యానికి రావటమునుగురించి చెప్పివెళ్ళారు. 18 వ రోజున అత్తగారు వచ్చి పిల్లనీరసస్థితి చూసి విచారించారు. 'జ్వరం యెపుడు పథ్యానికి తిరుగుతుందో'అని చూస్తున్నాం. 22 వ రోజున 99° డిగ్రీలువుంది జ్వరం. పిల్ల ఆకలిఅంటూ మొదలుపెట్టింది. బార్లీజావ మాఅత్తగారు ధారకంచేసి మంచి రోజున వారి

యింటికి తీసుకువెళ్లారు. అక్కడనుంచి కిశమిస, ద్రాక్ష మొదలగుపళ్లుతింటూ పిల్ల తేలి మామూలుగా నడచింది. అప్పటినుంచి నాకుఏవిధమయిన జ్వరమన్న తృణప్రాయమని తోచింది. మందులు వాడి వంట్లో వేడి వృద్ధిచేయక పోవడంచేతనేమో పళ్లరసం వంటబట్టి పిల్ల రోజుకురోజుకు తేరుతుంది. ఈ చికిత్స అంటే మాతి విరచే మా నాయనగారు, అన్నగారు, వదినగారు యీ వైద్యం జ్వరములకు పెట్టింది పేరని చాటటం మొదలుపెట్టారు. వదినగారుకూడా యీప్రకృతి పుస్తకాలు పంపవలసిందని నాకు కబురుచేసారు.

మూర్ఛవ్యాధికి చికిత్స

నా కుర్రవానికి షుమారు రెండుమాసములనుంచి మూర్ఛమాదిరిగా రాత్రి 7 గంటలవేళకు (Fit) (కమ్ముడు) వచ్చి రెండుగంటలకాలము ఉంటూ చూచి సహించలేనంత బాధ పెట్టుచుండెడిది. అట్టిసమయములో గుడివాడ జనరల్‌ఆసుపత్రికి తీసుకొనిపోగా సర్జన్‌గారు, యిది చాలాకాలమునకుగాని నయముకాదనిచెప్పిరి. యింకాకొందరింగ్లీషువైద్యులకుచూపగా మూడుమాసములు మందు పుచ్చుకొనవలెనని చెప్పిరి. అంతట మా గ్రామకాపురస్తులే శిష్ట్లా వేంకటేశ్వర్లుగారు చూచి కాంత-చికిత్స చేసినట్లయిన త్వరలో తగ్గునని చెప్పిరి. అట్లుచేయవలసినదని వారినికోరగా అంగీకరించి యీ క్రిందివిధముగా చేసిరి.

(Fit) రాగానే వారువచ్చి మంత్రించినట్లుగా ఒక హస్తము శిరస్సువెనుకభాగమందును రెండవ హస్తమును మలుగులమీదనువుంచిరి. కొంతసేపు దిగువనకు హస్తచాలనముచేసిరి. చికిత్స ప్రారంభ దినమున ఒక అర్ధగంటకాలమునకే తెలివివచ్చినది. తరువాత కొంత మంచినీరు మంత్రించి యిచ్చిరి. మరునటిదినమున (Fit) రాకపూర్వమే ఒకసారి యెనీమాచేసిరి. వేడినీటి స్నానమును చేయించిరి. ఆరోజునకూడ మామూలువేళకే (Fit) వచ్చెను. క్రిందటిదినమువలెనే చికిత్స చేయగా 15 నిమిషములకేస్మృతివచ్చెను. మూడవ దినమున తిరిగి యెనీమా, వేడినీటి స్నానము చేయించిరి. ఆరోజున (Fit) వచ్చు సమయమునకు తలనొప్పిమాత్రమువచ్చి పదినిమిషములకు తగ్గిపోయెను. నాల్గవరోజున 40 నిమిషములు ఎండలో పరుండపెట్టి తీర్థము యిచ్చిరి. యిట్లు జరిగి యిప్పటికి ఒకనెల 15 రోజులు అయినది. (Fit) వచ్చియుండలేదు. కుర్రవానికి ఆజబ్బులోనున్న బుద్ధిమాంద్యమున్నూ వదలినది. వేంకటేశ్వర్లుగారు కొద్ది వయస్సులో యీలాటి విద్య సంపాదించి మహోపకారము ఒనర్చియున్నారు. ఈవిద్య లోకములో అభివృద్ధి నొందింపజేయుటకున్నూ శ్రీ వేంకటేశ్వర్లుగారు చేయు లోక సేవకు ఆయురారోగ్యఐశ్వర్యాభివృద్ధి నొసంగ కలుగ గలందులకున్నూ భగవంతుని ప్రార్థిస్తూవున్నాను.

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
క్షయ	0 12 0	0 8 0
శుక్లనష్టము	0 12 0	0 8 0
మలబద్ధకము	0 12 0	0 8 0

వేదాంతము, ఇతరములు

ఋషిజీవనప్రకాశము	0 4 0	0 3 0
స్త్రీలవ్రతము	0 2 0	0 1 0
ఆదర్శసుఖజీవనము	1 0 0	1 0 0
మహాయోగము	0 12 0	0 8 0
నిర్విచారజీవనము	0 12 0	0 8 0
యుక్తిప్రకాశము	0 8 0	0 5 0
రామతీర్థస్వామివేదాంతోపన్యాసములు		
1 భాగము	0 8 0	0 5 0
2 భాగము	0 8 0	0 5 0

వ్యాయామము

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
అనుభవయోగాభ్యాసము	1 4 0	1 4 0

ప్రకృతి వెనుకటి సంపుటములు

ప్రకృతి 4,5,6,7,11 సంపుటములు		
ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	1 8 0
	చందాదారులకు	1 2 0
ప్రకృతి 12,13.14,15 సంపుటములు		
ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	3 0 0
	చందాదారులకు	2 8 0
ప్రకృతి 16 సంపుటము	ఇతరులకు	1 4 0
	చందాదారులకు	1 0 0
17 సంపుటము	ఇతరులకు	3 4 0
	చందాదారులకు	3 0 0

After all we have decided to publish

Dr. BABBITT'S

HUMAN CULTURE AND CURE

IN 5 PARTS **IN I VOLUME**

The Standard work on Chromopathy, which is not available to the public for a long time.

Part I	Philosophy of Chromopathy and apparatus.
Part II	Sexualogy and Sociology.
Part III	Psychology and Mental Healing.
Part IV	Nervous system and Insanity.
Part V	Diseases of organs and Cure.

576 Pages 150 Illustrations

Will be printed on heavy antique paper and bound in cloth.

Pre-publication price (To be paid in advance) .... Rs. 10
Post-publication price .... Rs. 20

For detailed prospectus apply to:—

The Chromopathic Institute,

Andhra Grandhalaya Press Buildings,
BEZWADA.

ప్రకృతి

సచిత్ర సహజ వైద్య మాసపత్రిక.

ఈ ప్రస్తుతనాగరిక ప్రపంచములో మానవుడు ప్రకృతినియమములను అనుసరింపక తాత్కాలిక కామ్యసుఖముల కాసపడి వెనువెంటనే దుఃఖము ననుభవించుచున్నాడు. మానవుడు ఈ ప్రకారముగ అనుభవించుచున్న శారీరక మానసికవ్యాధిబాధలనుండి తప్పించుకొను సాధన లేవో ఈ పత్రిక వివరించును.

మందులు, ఇంజక్షనులు అవసరములేకుండా అతిమూత్రము, క్షయ, కుష్టు, గాచపుండు మొదలగు అసాధ్యవ్యాధులనుకూడ, గాలి, సూర్యకిరణములు, జలము, ఉపవాసము, ఫలాహారము, అధఃశయనము, బ్రహ్మచర్యము, మట్టి, వ్యాయామము, మర్దన మొదలగువానివలన నిర్మూలించు సులభమగు విధానములను తెలుపును.

సంవత్సర చందా రు 3-0-0 లు మాత్రమే, మాదిరిసంచిక 0-4-0 లు.

మేనేజరు, ప్రకృతిపత్రిక, బెజవాడ.

---

750 పుటలు. **సునిశిత వైద్యము** 100 చిత్రపటములు.

డాక్టరు యి. డి. బ్యాబిట్, M.D., L.L.D., గారిచే ఆంగ్లభాషలో వ్రాయబడిన సుప్రసిద్ధ వైద్యగ్రంథమునకు

డా. పుచ్చా వెంకటరామయ్య, N. D., D. M. గారి భాషాంతరీకరణము.

సునిశితములగు సూర్యకిరణచికిత్స, వర్ణచికిత్స, యోగనిద్రాచికిత్స మొదలగు విషయము లిందు విపులముగా వివరింపబడినవి. గ్రహింపసాధ్యము కానివిగా వదలివేయబడిన సృష్టిరహస్యము లనేకములు శాస్త్రీయముగా వివరింపబడినవి.

నిండు కాలికోబైండు. 1-కి వెల రు 4—8—0. | చందాదారులకు తగ్గింపు
నిండుతోలు ఫ్లెగ్జిబిల్ బైండు వెల రు 5—0—0. | ప్రతి 1-కి రు 1—0—0.
పోస్టేజి ప్రత్యేకము. గ్రంథవిషయసూచిక కోరినవారికి పంపబడును.

కొత్తకూర్పు. **తొట్టి వైద్యము** సచిత్రము.

అనేక నూతన చిత్రపటము లిందుచేర్పబడి నూతన ఫక్కిన ముద్రింపబడినది. కూనేమహర్షి గారి అభినవ వైద్యశాస్త్రము, ముఖవైఖరీవిద్య, రోగారోగ్యవివేకము, శిశుపోషణము అను గ్రంథములలోని ముఖ్యవిషయములు తేటతెల్లముగ వివరింపబడినవి. ప్రశ్నోత్తరములు చేర్పబడినవి.

70 పటములు, 34 అధ్యాయములు, అసలు వెల రు. 3-0-0.
400 పుటలు. ప్రకృతిచందాదారులకు, వెల రు. 2-8-0.

వివరములకు:—మేనేజరు, ప్రకృతికార్యాలయట్రస్టు, బెజవాడ.

Edited, Printed & Published at the Andhra Grandhalaya Press, By Dr P. VENKATRAMAYYA
PRAKRITI OFFICE, BEZWADA.

ప్రకృతి

సచిత్ర సహజ వైద్య మాస పత్రిక



సెప్టెంబరు
1937

సంవత్సర చందా
రు 3—0—0 లు.

బెజవాడ

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
కునిశితవైద్యం	4 8 0	3 8 0
ప్రౌఢప్రభాకరం	2 0 0	1 8 0
సూర్యకిరణచికిత్స	0 12 0	0 8 0
ఆరోగ్యప్రభాకరం	0 4 0	0 3 0
వర్ణచికిత్స	0 6 0	0 4 0
వర్ణవైద్యమంజరి	0 6 0	0 4 0
వర్ణవైద్యము	0 5 0	0 4 0

జలచికిత్సాగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
తొట్టివైద్యము	3 0 0	2 8 0
లక్ష్మణజలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
నైపీయ జలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
తొట్టిస్నాననియమములు	0 6 0	0 4 0
ధారాచికిత్స	0 4 0	0 3 0
వేడినీటికాపు ఉబ్బసపుచికిత్స	0 6 0	0 4 0
ఉషఃపానము	0 6 0	0 4 0
కూనేమహర్షి బోధ	0 2 0	0 1 0
జట్టుచికిత్స	0 10 0	0 8 0

ఆహారశాస్త్రగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
నిర్వికారభావిజీవనము (కొబ్బరినిగూర్చి)	1 8 0	1 0 0
ఆహారము 1 భాగము	0 12 0	0 8 0
డిటో 2 భాగము	0 4 0	0 3 0
పచ్చితిండివలనిప్రయోజనములు	0 12 0	0 8 0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0	0 4 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
జంబీర చికిత్స	0 3 0	0 2 0
సమరసాహారము విరుద్ధాహారమిశ్రమం	0 2 0	0 1 0
ఆహారసమ్మేళనపు గోల	0 2 0	0 1 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
క్షీరచికిత్స	0 4 0	0 3 0
అపక్వశాకాహారఅద్వైతసిద్ధాంతం	2 0 0	2 0 0

దురభ్యాసఖండనములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
జీవహింస	0 4 0	0 3 0
అనుభవానందము	0 12 0	0 8 0

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
మహారోగము	0 8 0	0 6 0
పొగచుట్ట — ముక్కుపొడుం	0 4 0	0 3 0
కల్లుముంత – సారాపీపా	0 4 0	0 3 0
ఔషధవైద్య మొకయూహాశాస్త్రము	0 4 0	0 2 0
టీకాలననేమి? డాక్టర్లఅభిప్రాయము	0 4 0	0 2 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
తెల్లచక్కెరవలనివిపత్తు	0 6 0	0 4 0

ఆరోగ్యవిషయకగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
స్వాభావికచికిత్సానియమములు	0 5 0	0 4 0
ఆరోగ్యాదర్శము	0 8 0	0 7 0
ప్రకృతిచికిత్సాఉపన్యాసములు 3 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	0 5 0	0 4 0
శిశుమాతల కొక సందేశము	0 4 0	0 3 0
ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0 3 0	0 2 0

వివిధచికిత్సాగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
ప్రకృతి గృహవైద్యం	2 8 0	2 0 0
దీర్ఘరోగచికిత్సాసారము	1 8 0	1 8 0
ప్రాకృతి చికిత్సార్ణవములు 1 భాగము	1 8 0	1 0 0
2 భాగము	1 4 0	0 15 0
3 భాగము	1 8 0	1 0 0
4 భాగము	0 6 0	0 4 0
5 భాగము	0 6 0	0 4 0
6 భాగము	0 6 0	0 4 0
7 భాగము	0 6 0	0 4 0
ఉపవాసచికిత్స	1 0 0	0 12 0
జట్టుచికిత్స	0 10 0	0 8 0
ధ్యానచికిత్స	0 8 0	0 6 0
జంబీరచికిత్స	0 3 0	0 2 0
యోగచికిత్స	0 6 0	0 4 0
సంవాహనచికిత్స	0 6 0	0 4 0
రక్తప్రక్షాళనచికిత్స	0 5 0	0 3 0
స్వాభావికచికిత్సా నియమములు	0 5 0	0 4 0
వైదికచికిత్సాపద్ధతి	0 5 0	0 3 0

అడ్రసు—మేనేజరు ప్రకృతి, బెజవాడ.

ప్రకృతి

సహజవైద్యమాసపత్రిక

సంపుటము ౧౯ | సెప్టెంబరు 1937 | సంచిక 9

విషయసూచిక

హనుమయ్య వర్ధంతి

అనేకరకముల మనుష్యులతో ఆయనకు మైత్రి ఉండేది. ఎవరితో ఆయన స్నేహము చేస్తే వారంతా ఆయనశీలమును అనుసరించటానికే ప్రయత్నము చేసేవారు. ఆయన శీలముయొక్క ప్రాధాన్యాన్ని అంతబాగా గుర్తించారు. కనుకనే వారు అందరికీ అంత ఆదర్శప్రాయులైనారు.

నిరాడంబరత ఆయన ప్రధానమైన సుగుణము. చనిపోయేముందు కూడా ఆయనవలన ఆసంగతే మేము తెలిసికొన్నాము. ఆయన నన్ను సమీపమునకు పిలుచుకొని 'Let me die unnoticed'. తాను చచ్చినసంగతిని గురించి యెవరికీ వెల్లడింపవద్దన్నారు. ఎంతోమంది తాము బ్రదికి ఉండగా యెవరికీ చిట్టెడుగంజి పోయక పోయినా తమ అంత్యక్రియలు మాత్రము పరిథవముగా జరుగవలెనని కోరుతారు. అంత్యక్రియలను గురించికూడా ఆయన చెప్పినదేమంటే "Throw me on the bellows of kistna". "క్రిష్ణలో పారవేయి, నాకు తెలుసు, ఈ దేహము మన్నుతప్ప యింకా యేమీలేదు. ఆత్మ పరమాత్మవస్తువు. దానిని అనుభవానికి తెచ్చుకోటానికే యిన్నాళ్లనుంచి సాధన చేస్తున్నాను."

ఆయనకు మోక్షముకలిగినదో లేదో యెవరూ చెప్పలేరు కాని అది ఆయనకు సమీపములో నున్నదని మాత్రము ఆయనను యెరిగినవారమందరము తలుస్తాము.

ప్రకృతిపత్రికనుగురించి ఆయన చాలా శ్రమపడ్డారు. కాకితాలు ప్రూఫులు చూడటం దగ్గిరనుంచి అచ్చు పడిన సంచికలకు పై కాకితాలు అతికించి చిరునామాలు వ్రాసి పోస్టులో వేసేదాకా అంతపని ఆయనే చేసేవారు. మంచి వ్యాసాలు వ్రాయటం; వచ్చిన వ్యాసాలలోని తప్పులు దిద్దటం, తిరిగి వ్రాయటంకూడా ఆయనే వ్రాసేవారు. చందాదారులు మరీమరీ తగ్గిపోతే పత్రిక ఆపివేయరాదా? ఎవరికోరకే శ్రమ అనేవాణ్ణి. ఆయన అనేవాడు "చివరకు డెమ్మీ ⅛ సైజులో ఒక్కకాకితమన్నా అచ్చువేయించి ప్రకృతి అనేపేరుతో పంపుతూనైనా ఉంటాను గాని నేను జీవితాంతము పత్రికనుఆపను. మీరుగూడా ఎన్ని అవాంతరాలువచ్చినా పత్రిక మాత్రం ఆపివేయకండి" అని దీనమైనదృష్టితోను, స్థిరచిత్తముతోనూ నావంక చూచి అన్నారు. "ఏమైనాసరే ప్రకృతి ఫిజికల్ కల్చర్ అంత పెద్దపత్రిక చేయాలి. ప్రతిఊరిలో ప్రతియింటిలో పత్రిక ఉండాలె. మనం యింతవరకూ చాలా (effiminate) స్వల్పమైనపని చేశాము. మంచి వ్యాసాలు శ్రద్ధగా కూర్చొని మీబోటివారు వ్రాస్తే ప్రతివారు కొని చదువుతారు".

ఆయనకు అంత విశ్వాసము. మేము కూడా పత్రికను యెన్నో విధముల పెంచినాము. బొమ్మలు చేర్చాము. భాషకూడా తేలికగా తెలిసేటట్లే వ్రాస్తున్నాము. ఏమైనా యింతవరకు పత్రిక స్వయంపోషకముగా లేకపోగా నష్టప్రదంగా ఉంది. ఏమిచేయాలో తెలియటం లేదు. ఇందులో యే వ్యాసాలైనా ప్రజారంజకముగా ఉంటే మాకు తెలియజేయవచ్చు. ఏవైనా క్రొత్తపోకడలు కావలిస్తే వ్రాయవచ్చు. కాని యెవరూ యేమీ తెలుపరు. నిద్రపోయేవానికి మ్రొక్కినట్లున్నది, పత్రికాధిపతుల పని.

ఇప్పటికి పత్రికచందాదారుల సంఖ్య 2, 3 వందలమధ్యనే ఉంటోంది మాకు 500 చందాదారులైనా కావలెను. మీరు యేమిసహాయము చేస్తారు? మీ గ్రామములో యేమన్నా ప్రచారం చేస్తే చందాదారులను చేర్పించటానికి వీలున్నదా?

చందాగూడా తగ్గించాలని ఒకప్పుడు అనుకొంటాము. అప్పుడుగూడా కర్మించాలక యీ సంఖ్యే నిలిచిపోతే పత్రిక ఆపివేయాలిసివస్తుంది. ఏమి చేయటానికీ తోచటంలేదు. మీ సలహా వ్రాసి పంపండి.

9-8-37 తేదీన హనుమయ్యగారి 3 వ వర్ధంతి జరిగింది. ఉదయం రావుసాహెబ్ వేమూరి రామకృష్ణరావు యం. ఎ., పి. హెచ్. డి. గారి అధ్వర్యమున బ్రహ్మోపాసన జరిగినది. అందరికీ పండ్లు పంచిపెట్టబడినవి. సాయంత్రం 3-30 మొదలు 5-45 వరకు రామకృష్ణరావుగారే కాషీతకీఉపనిషత్తునందలిరూపణమును సభ్యులకు వివరించి చెప్పిరి.

సాయంత్రం 6½ గంటలకు గాంధిపార్కులో మ॥ రా॥ రా॥ శ్రీ అయ్యదేవర కాళేశ్వరరావుగారి ఆధిపత్యమున బహిరంగసభ జరిగినది.

అయ్యంకి వేంకటరమణయ్యగారు చెన్నరాజధానికి క్రొత్త పార్లమెంటరీ ప్రధాన కార్యదర్శులగు అయ్యదేవర కాళేశ్వరరావుగారిని గురించి చెప్పి అగ్రాసనాధిపత్యము వహింప గోరిరి. పు. వెం. గారు అనువదించిరి.

తరువాత కాళేశ్వరరావుగారు చమత్కారమైన చక్కని ప్రారంభోపన్యాసము చేస్తూ నవనాగరికతపేరుతో సంఘములో ప్రవేశించి బాధించుచున్న నాశనకరమైన కాఫీ, టీ, కోకో, త్రాగుడు మొదలగువానిని గురించి చెప్పిరి. తరువాత పత్రికాధిపతులగు పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు ప్రకృతిమతమును గురించి విపులమైన దీర్ఘోపన్యాసమును గావించిరి.

తరువాత వేగిరాజు కృష్ణంరాజుగారును కొలిపాక ఆదినారాయణశర్మగారును ఉపన్యసించిరి. బ్రహ్మశ్రీ ఆదిభట్ట నారాయణదాసుగారు "పథ్యాశీ, వ్యాయామీ, స్త్రీషుజితేంద్రియః... ...నరో నరోగీభవతి" అనే సంస్కృతశ్లోకము చదివి వివరించి చెప్పిరి.

వందనములతో సభ ముగిసెను.

శ్రీయోగవ్యాయామ ప్రకృతిచికిత్సాలయము

మోర్తోట, రేపల్లె తాలూకా.

ఈ చికిత్సాలయమున ఔషధములు, ఇంజంక్షనులు కోతలు, కాల్పులు, అవసరములేకుండ యోగవ్యాయామ ప్రకృతిచికిత్సావిధానములచే కుష్టు, బొల్లి, ఉబ్బసము, క్షయ, మూర్ఛలు, పిచ్చి, వంధ్యత్వము, మరియు సుఖవ్యాధులు మొదలగు మానవులకు సంక్రమించు సమస్తవిధములగు శారీరక, మానసిక రుగ్మతలును నివారింపబడును.

బీదలకు మాత్రము ఉచితముగ చికిత్సచేయబడును. వివరములు కోరువారు 0-1-0 పోస్టేజీ బిళ్ల పంపవలెను.

దేవుడిచ్చిన ఆయుళ్ళు

పుచ్చా

మా దేవాలయానికి ముందు ఒక చిన్న మడు గుండేది. అందులో మోకాలులోతు నీరుండేది. సమీపములోనే మా బడి. మా పంతులూ యింకా కొందరు కలిసి చీట్లపేక ఆడుకుంటూ ఉండేవారు. సాయంత్రం నాలుగుగంట లైంది. చీట్లపేక ఆడే పెద్దమనుష్యు లంతా ఆ మడుగు దగ్గిరకి పరుగెత్తారు. మేమూవెళ్లాము. అందులో ఒకడు చచ్చి పడి వున్నాడు.

తెనాలినుంచి సారాయి జాడీతో తీసుకొనివచ్చి మున్నంగిలో అమ్ముతూ ఉంటారు. ఒకడు వారానికి ఒకసారో రెండుసారులో జాడీ తెనాలి తీసుకొని పోయి సారాయి నింపించుకొని సీలు చేయించుకొని మున్నంగి తీసుకొని పోయి దుకాణదారునికి వప్పగింత పెట్టుతాడు. ఇట్లా తెస్తూ వుండగా దోవలోనే యింకొకడు తటస్థ పడి ఆ జాడీలోని సారాయి పోయమన్నాడు. ఆ కూలివాడు 'నేను పోయను. పోస్తే దుకాణదారు నాగొంతు కోస్తాడు' అన్నాడు.

రెండోవాడు కలియబడి జాడీ లాక్కొని సీలు ఊడగొట్టి సారాయి తాగనారంభించాడు. జాడీ తెచ్చిన కూలివాడు మళ్లీ కలియబడ్డాడు. ఈ సారి సారాయిమత్తులోఉన్నాడేమో వాడూ కలియబడ్డాడు. ఒకసారి వాడూ ఒకసారి వీడూ గెలుస్తున్నారు. ఎవడు గెలిస్తే వాడు జాడీ లాక్కొని బాగా బలమువచ్చేటందుకు సారాయి తాగినారు. ఈ పెనగులాట చీట్లపేక ఆడేవారు చూస్తునే ఉన్నారు. తమాషా చూస్తున్నారు. అందులో జాడీకూలివాడు ఓడి మున్నంగి పరుగెత్తుకొని వెళ్ళినాడు.

రెండోవాడు యీగోతిదగ్గిరకుచేరి ఒళ్లు మంటలు పుట్టిందికాబోలు స్నానమారంభించాడు. అందులో తలగూడా ముంచాడు. ఆ గుంటలో తూటుఆకుఉంది. తల పైకి తీసుకొనేపజ్ఞ వాడికి లేకపోయింది.

ఈ సంగతులు తెలుసుకొని ఆ పెద్దమనుష్యులు అనుకొన్నారు. "మనంచూస్తూ ఊరుకొన్నాము గాని వీళ్లిద్దరిని మత్తుదిగేదాకా కట్టివేసి ఉంచితే యీ ఆపత్తు వచ్చేదికాదు" అని.

ఇలాగే ఎందరో తాము కోరితెచ్చుకున్న ఒక వ్యసనానికి లోబడి దానిలోనుంచి బయటికి రాలేక తన్నుకుంటూ ఉంటారు. వారిని కదిలిస్తే ఆవ్యసనము మానినతరువాత చస్తేయేమి, బ్రతికితేయేమి! అంటూ ఉంటారు.

తెనుగు నటకులలో ఒకాయనకు కందిపచ్చడి యిష్టము. ఏమి లేకపోయినా కందిపచ్చడో పెసర పచ్చడో ఉండాలి. చివరకు యిన్ని ముడిమినుములు నూరివేసినానరే. ఆయన ఆమ్లపిత్తముతో బాధ పడేవాడు. ఒకరోజున ద్రౌపదినాటకము. సాయంత్రం అయ్యేటప్పటికి గుండెల్లో మితములేని నొప్పి ఆరంభించింది. డాక్టర్లు వచ్చి క్షారాలు యేవో తాగించారు. తగ్గలేదు. క్షారాలే ఇంజెక్షన్ గూడా చేశారు. బాధతగ్గలేదు. నాటకం సాగుతుం దేమోనని ప్రేక్షకులు 11 గంటల దాకా ఆగారు. తరువాత ఆగిపోయింది. ఆబాధ ఆయనకు 4 రోజులదాకా తగ్గలేదు. నేను అక్కడికి వెళ్లాను. నాలుగుమాసములు పప్పుపదార్థములు మాని తొట్టిస్నానము చేయమన్నాను. ఆమహారాజు అంటాడు "అబ్బాయీ పప్పు పదార్థములు మానినతరువాత జీవించి మాత్రం లాభమేమిటి? ఏదో యిలాగే బాధపడుతూనైనా యింత తిని బ్రిదుకనీయి" అన్నాడు.

కనుక ఏదో ఒకవిధమైన జీవితానికి అలవాటు పడ్డవారు ఎంతబాధపడుతూనైనా ఆవిధంగానే జీవిస్తూఉంటారు. ఇంకొకరకమున్నారు ప్రాణము

పోతున్నా దురభ్యాసము మానలేనివారు.

మాఊళ్ళో ఒకమాలవాడు ఉండేవాడు. వాడికి కడుపులో మంట పుట్టింది. నావద్దకు వైద్యానికి తీసుకొనివచ్చారు. మాంసము, చేపలు, గుడ్లు, కల్లు, సారాయి, చుట్టా మానివేస్తే మందిస్తానన్నాను. ఒప్పుకొన్నాడు. సీలిసీసాలోని నీరు త్రాగించినాను. కడుపులోనిమంట నెమ్మదిగా తగ్గింది. తరువాత 1 సంవత్సరానికి తిరిగి కడుపులో మంట పుట్టింది. కొడుకు వెంకటాద్రియ్యగారి వైద్యము చేయమన్నాడు తండ్రిని. ధూమపానరతుడైన ఆ తండ్రి అంటాడూ "వెంకటాద్రియ్యగారిదగ్గరకి పోతే చుట్ట మానమంటాడు. చుట్ట మానినతరువాత బ్రతికితేమాత్రం ఏమిలాభం? నన్నిట్లాగే చావనీయి" అని. అట్లాగే కడుపులో మంటతో తీసుకొని చనిపోయినాడు.

తింటేమాత్రం బ్రతుకలేమా? అనే యింకొక తెగ ఉంది. వాళ్లు బాగా తినటంతో ఆరంభిస్తారు జీవితం. వాళ్లు పెద్దవాళ్లు అయ్యేటప్పటికి తినలేకపోతారు. తిన్న అలవాటుచేత నానా క్షోభలూ పడతారు. వంటచేసేవాండ్లను నానా తిప్పలూ పెడతారు.

ఒక యింట్లో పెండ్లి. ఆ యింటి అల్లుళ్లు యిద్దరూ చెరో కోరికా కోరారు. నేను చెప్పిన భోగంమేళం పెట్టితేగాని పెళ్ళికి రానన్నాడు ఒక రసికుడు. భోజనప్రియుడు అన్నాడు 'నేను ఏర్పాటుచేసిన వంటవాండ్లను పెట్టితేనే నేను పెండ్లికి వస్తాను' అని.

భోజనప్రియుడికి అగ్నిమాంద్యము (Dyspepsia) ఆరంభించింది. ఒకరోజున నేను వారియింటికి వెళ్లినాను. భార్యకు భోజనము తయారుచేసే విధానము ఉపదేశిస్తున్నాడు. కందిపచ్చడిలో చింతపండు వేయాలి. కొన్ని యెండుమిరపకాయలు వేయాలె. మిరపకాయలు వేయించి ఆ పచ్చడిలో నలపాలె. ఆ యిల్లాలు అలాగే చేసింది. తీరా భోజనమునుందుకు వచ్చేటప్పటికి ఆయన ఆ పచ్చడి యెక్కువ మెదిగిందని విసుక్కుని అన్నము తిననే లేదు. ఆయన యిప్పుడులేడు. తమకు ఉన్న సుఖాన్నికూడా మానుకొని తమ వ్యసనాలవెంటనే పోయేవారు యింకొక తెగ ఉంది.

ఒకనికి 22 సంవత్సరములవయస్సు. అతనికి మూర్ఛలు. బాగా బలంగా ఉన్నాడు. వాడితండ్రీ నేను కలిసి చదువుకున్నాము. నన్నుపిలిపించి వైద్యము చేయమన్నాడు వెళ్లాను, చూచాను, పండ్లుమాత్రము పెట్టుతూ తొట్టిస్నానాలు చేయిద్దామనుకొన్నాను. వాడు వినడన్నాడు. మేమిద్దరమూ కలిసి పథకము కుదిర్చాము. వండిన అన్నమూ, కూరలు, మజ్జిగా వాడుతూ తొట్టిస్నానములు చేయించటానికి యేర్పాటు చేసినాము. ఉదయం 1 పెసరట్టు, 2 యిడ్డెనలు, ఒక కప్పు కాఫీ త్రాగాలె. దినానికి 2 పాకెట్లు సిజర్ సిగరెట్లు త్రాగాలె. ఈ పద్ధతి కుదరకపోతే వైద్యం చేయలేనన్నాడా రోగి.

మూర్ఛలు నయమైతే భార్య రజస్వలా అయియున్నది. సుఖంపవచ్చు. రోగము నయము కాకపోతే పిల్లను కాపరానికి పంపమన్నారు ఆమెపుట్టింటివారు. మందు వైద్యులెవరూ యీ మూర్ఛలు నయమౌతాయి అనటంలేదు. అయినా ఆ వ్యసనాలను అతను వదలనే లేదు. కనుకనే వ్యసనములలో చిక్కుపడకుండానే మనిషి జాగ్రత్తపడాలె. ఒకసారి చిక్కుపడితే రావటం కష్టము. దురభ్యాసాలకు చిక్కి అందులోనుంచి వెల్లగిలి రాలేక మృతినొందేవారు ఆత్మహత్య చేసుకుంటున్నారు అనవలసిందేగాని వాళ్ళకు దేవుడిచ్చిన ఆయువు పూర్తిఅయిందని

వర్ణస్ఫురణము

శ్రీయుత గంధం సీతాపతిశర్మగారు
ఉపాధ్యాయులు, లింగంగుంటపాలెము.

తే॥ గీ॥ బ్రహ్మవిష్ణుమహేశుల♦భంగి సృష్టి
వరుసనీలముఁ బసుపును ♦ నెరుపు లనఁగ
ముఖ్యమైనరంగులుమూడు♦మొదటగలిగె
వాన మిగిలినవర్ణముల్ ♦ ప్రభవమయ్యె.

తే॥ గీ॥ తల్లివర్ణంబు నీలంబు ♦ దానిఁ బసుపు
గలియ నాకుపచ్చనిరంగు ♦ గలిగె నీల
రక్తములుఁగూడ నూదాఖ్య♦ రంగుపుట్టు
పసుపెరుపుఁగూడ నారింజ♦వర్ణ మొదవు.

తే॥ గీ॥ నీలముఁ బసుపునెఱుపులు ♦ లీలఁగూడ
నలుపగును నేడువర్ణముల్♦వెలయుచుండు
నింద్రధనువున రవికర♦బృందమునను
వర్ణములురోగములఁబాపు♦వైద్యమెరుగు.

తే॥ గీ॥ హరిశరీరంబు నీలంబు, ♦ నాకసంబు
నీలము, విషముల హరించి♦ప్రాలఁజేయు
నుదుకుజబ్బుల నన్నిటి ♦ నడఁచివేయు
నీల ముత్తమవర్ణమై ♦ క్రాలుచుండె.

తే॥ గీ॥ హరి ధరించుపైడివలువ ♦ నలరుచాయ
ఐదువలపాదముల నుండ ♦ నైనచాయ
అన్ని శుభలేఖలను హత్తు♦నట్టిచాయ
పసుపుపచ్చ కుష్టులనెల్లఁ ♦ బాపునిదియె.

తే॥ గీ॥ బమ్మ పుట్టకారణమైన ♦ తమ్మియెరుపు
రమణులనుదుటనుండుకుం♦కుమయునెఱుపు
సాంధ్యరాగమునుదయభా♦స్కరుఁడునెఱుపు
వాతరోగంబుల హరించు♦వర్ణ మెఱుపు
రాజసగుణప్రధానవ♦ర్ణంబు నెఱుపె.

తే॥ గీ॥ చెట్లయాకులు, పిందెలు ♦ చిత్రభవుని
విల్లు హరితవర్ణంబున ♦ వెలయుచుండు
గడ్డలను జర్మరోగాల ♦ గాయములను
బాపఁగలవర్ణ మీయాకు♦పచ్చయె గద.

కం॥ వంగరటిపూవు లూదా
రంగగు, నేరేడుపండ్ల♦రంగూదాయే
చెంగునఁ బైత్యము దగ్గులు
ఖంగారు నొగలఁబాప♦గల దీయూదా.

తే॥ గీ॥ వడ్ల నక్కుల్లు గుమ్మడి♦పండ్లు గ్రొత్త
ఖాది తేనెయు నారింజ ♦ గాదె యరయ
క్షయయు మలబద్ధకము మన♦ స్తబ్ధతలను
నంజురోగాలఁ బాపు నా♦రింజరంగు.

తే॥ గీ॥ ఏనుగు నలు పెలుగు నలు♦పెలుక నలుపు
తమము నగ్నియరిగినప♦థంబు నలుపు
నలుపు జబ్బుల వృద్ధిగా ♦ నలుపుచుండు
నలుపు తామసమౌ నరు ♦ ఖలునిఁజేయు.

కం॥ నిర్ణయరవికిరణంబుల
వర్ణారోపితజలంబుఁ ♦ బానముఁజేయన్
జీర్ణించినరోగములున్
బూర్ణముగాఁ బాయు వేగఁ ♦ బూషుని దయచేన్.

కం॥ రస విష పాషాణాదుల
నెనఁగెడి మందులను మెసవి ♦ యిల కాయంబున్
బస చెడనీయఁగ నేటికి
వసుగర్భకరాశ్రయంబు ♦ వాంఛింపు డికన్.

తే॥ గీ॥ సర్వరోగనిరోధభి♦షగ్వరునకు
సప్తవర్ణోక్తకిరణప్ర♦సారకునకు
తర్కముల లేని ప్రత్యక్ష♦దైవమునకు
సర్వసాక్షిరవికి నమ♦స్కార మిడుదు.

వర్ణ వైద్యము

ప్రాథమిక విద్యార్థుల కవకాశము.

ప్రత్యక్షదైవంబగు ప్రభాకర ప్రభావం బెఱింగి ప్రాథమిక పాఠశాలోపాధ్యాయు లెల్లరును దమ పాఠశాలలయందలి బాలబాలికల భావి జీవితాభివృద్ధుల వాంఛించి యాయుర్వృద్ధికరంబును వ్యయరహితంబును సర్వవ్యాధినిర్మూలకంబు నగు వర్ణవైద్యోపయోగంబు పాఠశాలలందు బోధింప నవకాశంబు కలదు. అది యుపయోగించ బ్రీతి సోదరోపాధ్యాయుడును బ్రయత్నింప బ్రార్థించెదను.

ప్రభుత్వవిధాన పాఠపట్టిక ననుసరించి రెండు మూడు తరగతులయందు రంగులను గూర్చి బోధించవలయును గదా. అప్పుడే మఱి కొంత కాలము వెచ్చించి రంగులయొక్క స్వభావములను గుణములను బోధించినయెడఁ దద్బాల మనోక్షేత్రంబుల నీ వర్ణవైద్య సద్బీజంబు నాటుకొని యంకురించి మొక్కయై యుపాధ్యాయ వనపాలక దోహదంబున నీ విద్యార్థి వయోవృద్ధి ననుసరించి యయ్యది వృక్షంబై ఫలించి తత్కళత్రపుత్ర బంధువర్గంబున కనుభవనీయం బగు ననుట కెంతమాత్రము సందియము లేదు.

బోధన కనువుగాను పసివారికి దెలియులాగునను నాజన్మాంతము మరువకుండ ననువగుననియు ప్రాథమికులకు విసువు లేకుండు నను తలంపునను ప్రక్కపుటలో బొందుపరచినపద్యముల రచించి నా పాఠశాలలోని విద్యార్థులకు బోధించుచున్నా డను. సామాన్యముగా వారి కేజబ్బు చేసినను వారంతటవారే ప్రథమచికిత్స (First-aid) కు దొరకొని వ్యయరహితమార్గ మెఱింగి యారోగ్యోపేతులై సంతసించుచున్నారు. నేను గ్రామాంతర మేగుసమయంబులనైతము వారే పాఠశాలయం దుంచబడిన రంగుసీసాలయందు మందుఁ దయారుజేసుకొనుచున్నారు. ఈమార్గ మెల్లరి కనుసరణీయ మని మనవి చేసుకొనుచున్నా డను.

అంతియగాక యుపాధ్యాయసోదరు లెల్లరును తమ పాఠశాలాపాఠపట్టికలయందు సూర్యనమస్కారవ్యాయామముఁ జేర్చుకొని యనుదినోదయంబును దన్నమస్కారంబు లొనరింప జేయుటా యురారోగ్యకరంబును ఫలప్రదంబును శ్రేయోదాయకంబై యొప్పు. డ్రిల్లుకన్న నిందు ఫలమధికము. మ॥రా॥రా॥ జోస్యుల శ్రీరామమూర్తి (ఉండి) కృష్ణాజిల్లా, గారిచే రచింపఁబడిన "సూర్యనమస్కారవ్యాయామము" అను పుస్తకము ననుసరణీయము. విద్యాశాఖాధికారులు గూడ నిందుల కపరిమితానందభరితులై యధిక ధనసహాయ మొనరింపగలరు. ఇది నాకనుభవైక వేద్యము. డ్రిల్లుకంటె నీవ్యాయామమున విద్యార్థు లధికానసక్త్యుత్సవంబులఁ బాల్గొందురనుటకు సందియములేదు. రస, విష, పాషాణాది సమ్మిళితంబై యధికవ్యయకారణంబై నవరుజాప్రదంబై యాయురారోగ్యాభివృద్ధులకు హానికరంబైన యౌషధసేవనంబువలనం గల నష్టకష్టంబులఁ బోకార్చి సూర్యకిరణ చికిత్సావిధానము వ్యావహారికవిద్యావిధానంబున మన ప్రాథమిక పాఠశాలోపాధ్యాయ లోకంబు వలననే వ్యాపించిన దను యశంబు గడించ సోదరోపాధ్యాయుల వేడుచున్నా డను.

వ్యాయామము ఆయుఃపరిమాణమును తగ్గించునా? ప్రాణాయామము ఆయుర్దాయమును పొడిగించునా?

మనుజునియొక్క ఆయుఃప్రమాణము కొన్ని కోట్ల ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసము లుండును. పూర్వ పుణ్య సుకృత దుష్కృతములను బట్టి అవి ఇన్నియని ప్రతిమానవునకును సృష్టికర్తచే నిర్దేశింపబడియే యున్నవి. ఎవరి జీవితమున నిర్దేశింపబడిన వానిలో వారు రోజుకు లెఖప్రకారము కొంత సంఖ్యను ఖర్చుచేయుదురు. అది సహజము. ఒక రోజునకు ఖర్చు చేయదగిన ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసముల సంఖ్యకన్నను హెచ్చు సంఖ్యను ఖర్చుచేయుట అస్వాభావికము. ఆయుఃప్రమాణమునకు సరిగా లెఖప్రకారము నిర్ణయించబడిన సంఖ్యను మనము ముందే ఖర్చు చేసినచో బ్రతకవలసిన రోజులు తగ్గును. ఇట్టి తగ్గుదల బాల్యమున బంతియాట, పరుగెత్తుట మొదలగు ఆటలవల్లను, కసరత్ మొదలగు వ్యాయామములవల్లను నిర్ణయించబడిన సంఖ్యకన్న శ్వాస నెక్కువ ఖర్చుచేయుటచే ఏర్పడును. బాలురు బంతియాడుచుండ నొకొకప్పుడధికాయాసముచే శక్తి నశించి (exhaust అయి) ఆటభూమియందే ప్రాణములను విడుచుచున్నారు.

ఆరోగ్యముకొరకు శరీరదార్ఢ్యము పెంపొందించుకొనుటకు యిట్టి వ్యాయామముల నభ్యసించుచున్నామన్నచో యిట్టి వ్యాయామము చేయువారు ప్రతిదినము ప్రాణాయామమునుగూడ విధిగా చేయవలెను. ఆటలలో ఖర్చు పెట్టబడిన శ్వాసను ప్రాణాయామముచే మరల (Compensate) ఆర్జించవలయును. లేనిచో వారి ఆయుర్దాయము తరుగును.

మరియు మనకు అనుభవములో ఇట్టి కసరత్ వగైరాలచే బలీయులుగ నుండునట్టివారు సామాన్యులవలె తరుచు శీతోష్ణములకు బాధపడకున్నను అట్టివారికి ఏదైన అనారోగ్యము కలిగినచో అది యిక తిరుగకుండుట చూచుచున్నాము. వీరిలో దీర్ఘాయుర్దాయులు చాల తక్కువ యని కూడ చెప్పనొప్పును.

ఇక ప్రాణాయామమును గూర్చి చెప్పవలసి వచ్చినచో నట్టి పరిశ్రమ ఆయుర్దాయ పరిమితిని పెంచుటకు ముఖ్యావసరము. దాని ప్రాముఖ్యమును గనిపెట్టియే మన ప్రాచీను లద్దానిని నిత్యకర్మలయందు గూడ జొప్పించిరి. సంధ్యావందనమున ప్రాణాయామ విధిని బోధించిరి.

హిమాలయ పర్వత ప్రాంతములందు 200 లేక మూడువందల ఏండ్లు వయస్సు గలిగిన సిద్ధులను చూచినామనియెడి ప్రశంస లప్పుడపుడు మనము పత్రికలయందు చదువుచుండుట వింతకాదు. ప్రాణాయామ యోగాభ్యాసములచే శ్వాసను గంటలకొలది నిలిపియుంచువారలు గలరు. అట్టి వారిని శీతోష్ణ తారతమ్యములుగూడ బాధించవు. వారు తమకు నిర్ణయించబడిన ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసలను ఖర్చుపెట్టకపోవుటచే వారిని శీఘ్రముగా మృత్యువాసించదు. గనుక ప్రాణాయామాది యోగాభ్యాసముచే ఆయుర్దాయమునుపొడిగించుకొనుటకు మార్గముకలదు. ఎవరు దీర్ఘాయువును కోరకుందురు?

ప్రకృతిచికిత్స - జ్వరములు

వి. దొండా సాహెబుగారు
ప్రకృతిచికిత్సాలయము : మదనపల్లి

'అల్లోపతి, నేచురోపతి, హోమోపతి, క్రోమోపతి, యునాని, ఆయుర్వేద' యను నానావిధ చికిత్స లున్నవి ఇటులనే కలరా, ప్లేగు, అమ్మవారు, క్షయ, ఉబ్బసము, కుష్ఠు, జ్వరములు అను నానావిధ వ్యాధులు. వీనిలో జ్వరములను గురించి సంగ్రహముగ విమర్శింతము.

జ్వరములలో కూడ అనేక విధములు. పైత్యజ్వరము, వాతజ్వరము, ఉష్ణజ్వరము, శీతజ్వరము, సన్నిపాతజ్వరము, దోషజ్వరము, మలేరియా, ఇన్‌ఫ్లూయింజా, టైఫాయిడ్, న్యూమోనియా, వరుస జ్వరము అను నానావిధ జ్వరములు. జ్వరములకు కారణము అనేకులు అనేకవిధముల అభిప్రాయపడుచున్నారు. వాని కారణమును పరిశీలింతము.

జ్వరములకు కారణము ప్లీహమో, కాలేయమో, శ్వాసకోశమో హృదయమో జబ్బుకలుగుట వలననో లేక మలేరియా పురుగులో - యని ఆంగ్లేయవైద్యులు రోగిని పరీక్షించి నిర్ధారణ చేయుచున్నారు. జ్వరములకు కారణము ఎక్కువ పైత్యమో, వాతమో, శీతలమో, ఉష్ణమో, ఉష్ణపైత్యమో - యని ఆయుర్వేదవైద్యులు రోగి నాడిని స్పర్శించి చెప్పుచున్నారు. ఆంగ్లేయ వైద్యుల రోగనిదానముకంటె ఆయుర్వేద వైద్యుల రోగనిదానమే శ్రేష్ఠమనియు, నిదర్శనపూర్వకముగ నున్నదనియు, శాస్త్రోక్తముగ నున్నదనియు తోచుచున్నది. ఎటులన జ్వరరోగి హెచ్చుఉష్ణముచేతనో, శీతలముచేతనో, వాతముచేతనో, పైత్యముచేతనో లేక వీనిసమ్మేళనముచేతనో బాధపడుచున్నాడు. జ్వరమనగా హెచ్చుపైత్యమో, శీతలమో, వాతమో, ఉష్ణమో లేక వీనిసమ్మేళనమో కాని వేరుకాదు. కాన ఆంగ్లేయవైద్యుల అభిప్రాయముకంటె ఆయుర్వేద వైద్యుల అభిప్రాయము, చాలస్పష్టముగనున్నది. పైత్యము, ఉష్ణము, వాతము, శీతలము మానవజీవితమునకు సమానముగ మితముగ అత్యంతావశ్యకము. ఇందులో ఒకటి హెచ్చి మఱియొకటి తగ్గిన అయాచిహ్నములు కలిగి ఒకడు రోగబాధితుడగుచున్నాడు. క్రమక్రమముగ యీచిహ్నములు సమ్మేళనము పొంది ద్విగుణీకృతము లగును. ఉష్ణము, వాతము, శీతలము, పైత్యము దేనివలన కలుగుచున్నవి? ఆహారమువలననే. మనము తినువస్తువులలో పైపదార్థము లిమిడియున్నవి. మనము తినువస్తువులు బాగుగ జీర్ణమైన మనము వానిని స్మరించుట తక్కువ. బాధపడుటలేదు. అట్లు జీర్ణముకానియెడల అయాచిహ్నములచే బాధపడుచున్నాము. దేహపరిశ్రమగల బీదవారికంటెను దేహపరిశ్రమలేని ద్రవ్యపరులు చాలమంది ఎక్కువగ బాధపడుటగలదు. ఏలన వారికి తగిన దేహపరిశ్రమలేదు-కాన ఆయుర్వేదవైద్యుని అభిప్రాయమే శ్రేష్ఠమని తేటతెల్లముగానున్నది. ఆంగ్లవైద్యునిఅభిప్రాయనుకూడ కొంతవఱకు నిజమే. ఎట్లన ఒకడుజ్వరముచే కొంతకాలమువరకు బాధపడక, చికిత్సపొందక - ప్లీహముగాని, కాలేయముగాని, శ్వాసకోశములుగాని, హృదయముగాని జబ్బుకలుగుటలేదు. జ్వరములకు హెచ్చు పైత్యమో, వాతమో, శీతలమో, ఉష్ణమో కారణమగుచున్నది. పైత్యమునకు, వాతమునకు, శీతమునకు, ఉష్ణమునకు కారణము ఆహారము. కాన జ్వరములకు కారణము ఆహారదోషమే. కాబట్టి మనము ఒకచెట్టును నిర్మూలింపకోరిన

దానిమూలమునకు గురిపెట్టవలెనుగాని దాని రెమ్మలకు, ఆకులకుగాదు. అటులచేయుటవలన విరుద్ధ జ్వరములకు ఆహారమే ముఖ్యకారణమని గ్రహించితిమి. అట్లైన పురుగులెట్లు కారణమగు చున్నవి? మనరక్తముచెడిన అల్పజీవులుద్భవింప వచ్చును. ఎటులన, పేడ కుళ్ళిన పురుగులుద్భ వించుచున్నవి. పండ్లు చెడిన పురుగు లుద్భవించు చున్నవి. ఇటులనే, పాతపడిన బియ్యము లోను, పాతగోధుమరవ్వలోను నానావిధకీటకము లను చూచుచున్నాము. మనము ప్రతిదినము క్రమముగ మలవిసర్జన చేయనియెడల మన మల ము దుర్వాసన బొందుచున్నది. నానావిధ కీటక ములుద్భవించుచున్నవి. పుండ్లుగాని, రక్తము గాని చెడిన జీవాణువులుద్భవించుట సహజము. ఇటులనే నానావిధ వాతావరణములలో నానా విధ వస్తువులలో నానావిధ దేశములలో నానావిధ పురుగు లుద్భవించుచున్నవి. ఇది సహజము. ప్రకృతిసిద్ధము. ప్రకృతిశాసనము. ప్రకృతి నిర్మాణము. మన మలములోకూడ జీవనిర్మాణ పదార్థము జీవపోషక పదార్థ మున్నది. అట్లు లేకున్న మన మలములో అల్పజీవులెట్లు పుట్టు చున్నవి? కుక్కలు, పందులు, కోళ్లు మన మల మును తినుచున్నవి. అవి తమజీవమును పోషించు కొనుచున్నవి. దేహమును వృద్ధిపఱచుకొను చున్నవి? అట్లు లేకున్న ఎరువువలన మన మెట్లు మంచిపంటను పొందగలుగుచున్నాము? మన రక్తము చెడిన జీవాణువులు కలుగుట నిజము. అయితే జ్వరములకు అవి కారణములనుటకల్ల. జ్వరము ద్విగుణీకృతమైన దోషజ్వర మనియు, సన్నిపాతజ్వర మనియు ఆయుర్వేద వైద్యులు పేర్కొనుచున్నారు. దోష, సన్నిపాతజ్వరము లకు టైఫాయిడ్, న్యుమోనియా జ్వరము లని ఆంగ్లేయవైద్యులు పేరిడుచున్నారు. టైఫాయిడ్, న్యుమోనియా చాల అపాయమైన జ్వరములే. టైఫాయిడ్, న్యుమోనియా జ్వరములు రెట్టింపైన సాధారణజ్వరములేకాని వేఱుకాదు. జ్వరరోగి కొంతకాలమువఱకు చికిత్సపొందక, ఆహారము స్వీకరింపక టైఫాయిడుకు, న్యుమోనియాకు ఎర యగుటలేదు.

ఆహారదోషమునకు వా తా వ ర ణ దో ష ము తోడ్పడి కొన్ని జ్వరము లుద్భవించి, వ్యాపించి, కొన్ని మరణములకు కారణమగుచున్నది. ఇట్టి జ్వరములకు కారణము వాతావరణమునందలి మార్పని కొందరు చెప్పుచున్నారు. మఱికొందరు పంటకాలదోష మని చెప్పుచున్నారు. ఈజ్వర ములకు ఆంగ్లేయ వైద్యులు మలేరియా జ్వరము లనియు వానిపురుగులవలన సంభవించుననియు అంటువ్యాధు లనియు జనులు బహుజాగ్రత్తగ నుండవలెననియు చెప్పుచు హెచ్చరించుచున్నారు. కొన్ని జ్వరములు చికిత్సదోషమువలన త్వరగ అదృశ్యమగుటలేదు. వానిని మలేరియా జ్వరము లనియు వానికి ప్రత్యేక చికిత్సయు ఆహారము కావలెనని ఆంగ్లేయవైద్యులు చెప్పుచున్నారు. పాషాణఔషధ చికిత్సనుగురించి ఇట క్లుప్తముగ తర్కింతము. పాషాణములు చాలఅపాయమైనవి. హానికరమైనవి. చాల ఆరోగ్యవంతుడగు యువ కుడు కొంచెము పాషాణమును పుచ్చుకొనిన తల క్రిందు లగుచున్నాడు. మరణించు చున్నాడు. దేహపరిశ్రమ, జీర్ణశక్తి బొత్తిగ లేని జ్వరరోగికి పాషాణ ఔషధములు వినియోగించిన యెంత అపాయము! ఆకలిలేకున్నను, మందముగనున్నను కడుపుబ్బరముగ నున్నను, జ్వరము తీవ్రముగ నున్నను, రోగి ఆహారము వద్దని నిరాకరించినను రోగి ఆహారము తిననియెడల రోగము హెచ్చు గునని బలవంతముగ నిర్బంధముగ ఔషధము జీర్ణము కాకమునుపే భోజనము పెట్టిన యెంత

ప్రాణాపాయము! తత్ఫలముగ జీర్ణకోశము మరింత చెడి సాధారణ జ్వరములు ద్విగుణీకృతము నొందుటకును టైఫాయిడ్ న్యుమోనియాలుగా పరిణమించుటకును, హేతువై తటాలుననో, త్వరలోనో మరణము సంభవించుచున్నది. ఇట్లు సంభవించుట మనము వినుచున్నాము. కనుచున్నాము. గమనించుచున్నాము. ఇట్టి అపాయమైన ఔషధచికిత్స ఎందుకు మానుకొనకూడదు?

కొన్ని సాధారణజ్వరములు చికిత్సదోషముచే త్వరగ కుదురుట లేదు. వానిని మనఆంగ్లేయు వైద్యులు మలేరియాజ్వరము లనియు అవి పురుగులవలన కలుగుననియు, అంటువ్యాధులనియు వానికి ప్రత్యేకచికిత్స, ఆహారము కావలెనని రేయింబవళ్లు ఔషధముల నిచ్చుచు, పగ లనక రాత్రి యనక రెండుగంటల కొకసారి పాలు, గుడ్లు, మాంసము, గోధుమరొట్టెలు, కాఫీ మున్నగు వాతపదార్థము లిచ్చుచున్నారు. వాత పదార్థములలో ఎక్కువ రక్తవృద్ధికరమగు పదార్థమున్నది. అయితే వానికి ఎక్కువ జీర్ణశక్తి కావలెను. ఎక్కువ జీర్ణశక్తికి ఎక్కువ దేహపరిశ్రమకావలెను. లేకున్న జీర్ణకోశము మరింత చెడి జ్వరము ద్విగుణీకృత మగుచున్నది. లేక త్వరగ రోగి బాగుపడుటలేదు. అట్టి ఆహారము రోగమును నిరోధించుటకుబదులు రోగమును వృద్ధిచేయుచున్నది. అట్టి ఆహారము పాషాణముగ పరిణమించుచున్నది. ఇట్టిచికిత్సచే జ్వరములెందుకు మలేరియాగాను, అంటువ్యాధులుగాను పరిణమింపవు? రోగులెందుకు అపాయమును పొందరు? అందువలననే మాసములు, వత్సరములు గడచినను కుదరకున్నవి.

జ్వరములకు ఆహారమే ముఖ్యకారణమని గ్రహించితిమి. అట్టిన ఆహారము మానుకొనిన, తగ్గించిన అవి తగ్గవా? మానుకొనవా? "సూక్ష్మములో మోక్షమున్నదన్నట్లు" లంఘనం పరమౌషధముకదా. ఇది దివ్యౌషధము కాదా? అమృతమువంటిదికాదా? కల్పతరువు వంటిది కాదా? ఔషధములవలె ప్రాణాపాయమును కలుగచేయునా? రోగమును వృద్ధిజేయునా? పైత్యముగాని, వాతముగాని, శీతలముగాని, ఉష్ణముగాని, మలబద్ధకమునుగాని, వమన విరేచనములను గాని, తలనొప్పిని గాని, వృద్ధి చేయునా? వగరా? కారమా? చేదా? పులుపా? అసహ్యామా? వ్యాధి తిరగబెట్టును లగునని భయమా? వేఱుగ పరిణమించునని భీతియా? ధనవ్యయప్రయాసము లున్నవా? సున్నితమైనధర్మామీటరు, స్టెతస్కోపుకాదా? గొప్పడాక్టరు కాదా? ఉపవాసము రోగికి అమృతమువంటిది. కాన ఉపవాసము జ్వరరోగులెందుకు గమనించకూడదు? బాగుపడకూడదు?

క్షయ చాల భయంకరమైనదనియు, అంటువ్యాధియనియు, క్షయవ్యాధి పురుగులవలన కలుగుననియు, బహుశః కుదరదనియు, డాక్టర్లు భయపడి ఇతరులనుకూడ భయపెట్టుచున్నారు. క్షయకంటె జ్వరములే చాల భయంకరమైనవని నా అభిప్రాయము ఎటులన, నానావిధ దేశములలో నానావిధ జ్వరము లంకురించుచున్నవి. తీవ్రరూపము పొందుచున్నవి. చాలమేర వ్యాపించుచున్నవి. కొన్ని వేళలలో చాల కాలము వఱకు ప్రబలుచున్నవి. అనేకులు గురియగుచున్నారు. బాధపడుచున్నారు. కొందఱు అకస్మాత్తుగనో, త్వరలోనో, చాలకాలమునకో మరణించుచున్నారు. ఇట్లు క్షయ వ్యాపించి దానిచే జనులు అట్లుబాధపడి మరణించుచున్నారా? ప్రతిదినము, సంవత్సరముపొడుగునను అనేకులు పిల్లలనక, పెద్దలనక, యువకులనక, యువతులనక,

స్త్రీలనక, పురుషులనక ఎరయై బాధపడుచున్నారు. కొందఱు మరణించుచున్నారు. క్షయచే ఇట్లు జనులు బాధపడుచున్నారా! మరణించుచున్నారా? కొన్ని జ్వరములు తటాలునవృద్ధియై టైఫాయిడ్, న్యుమోనియాగా పరిణమించి అనేకమరణములకు కారణమగుచున్నవి. క్షయ ఇట్లు వృద్ధిపొంది ఇట్టి మరణములకు కారణమగుచున్నదా ? మన హిందూ దేశములో 1918సంవత్సరములో ఇన్‌ఫ్లూయింజా యను భయంకరమైనజ్వరము ఉద్భవించి పిల్లలను, పెద్దలను, యువకులను, యువతులను, బాలురను, బాలికలను, స్త్రీలను, పురుషులను అనేకులను తన పొట్ట పెట్టుకొనెను. ఎన్ని యేండ్లు గడచిన క్షయచే జనులు ఇట్లు గతింతురు? కాన ఏది అపాయమైనది? భయంకరమైనది? ఏ వ్యాధిచే జనులు ఎక్కువ బాధపడుచున్నారు. మరణించుచున్నారు. ఒక పల్లెయొక్కగాని, గ్రామము యొక్కగాని, పట్టణముయొక్కగాని, దేశము యొక్కగాని, ఖండముయొక్కగాని, ప్రపంచము యొక్కగాని మరణసంఖ్యను పరిశీలింపుడు. తేటతెల్లంబగు క్షయకుకూడ జ్వరములే ముఖ్య కారణమని తోచుచున్నది. కొందఱు రోగులు జ్వరముచే బాధపడిపడి క్షయరోగులగుచున్నారు. ఎటులన జ్వరము త్వరగ కుదరనియెడల శ్వాస కోశములకు జబ్బు కలుగుచున్నది. క్రమముగ శ్వాసకోశములు చెడవచ్చును. పురుగు లుద్భవింపవచ్చును. జీర్ణకోశముచెడి రోగి బలహీనుడుగను నీరసవంతుడుగను కావచ్చును. ఇట్లు సంభవించుచున్నది. మనము వినుచున్నాము. చూచుచున్నాము. గమనించు చున్నాము. క్షయ యనగా శ్వాసకోశరోగము. శ్వాసకోశరోగము వృద్ధియైన శ్వాసకోశములుచెడుచున్నవి. పురుగులుద్భవించుచున్నవి. నానాటికి జీర్ణశక్తి తగ్గుచున్నది. దగ్గు, జ్వరము హెచ్చి రోగి కృశించుచున్నాడు. నీరసవంతు డగుచున్నాడు. ఈ చిహ్నములుగలరోగియే క్షయరోగియని పిలువబడుచున్నాడు. క్షయకుకూడ ముఖ్యకారణము జ్వరములేయని స్పష్టమగుచున్నది. కాన క్షయయా భయంకరమైనది ? జ్వరములా భయంకరమైనవి ? దేనికి భయపడవలెను ? విమసంబంధమునుబట్టి క్లుప్తముగ క్షయనుగురించి తర్కించితిని.

"గోటితో పోవుదానికి గొడ్డ లెందు కన్నట్లు మనము కొంచెము జాగ్రతగ నుండిన మన జీవితకాలములో మనము జ్వరములకు గురికాము. ఎట్లన కొంతకాలమువఱకు అల్పపైత్యముచేతనో, వాతముచేతనో, శీతలముచేతనో, ఉష్ణముచేతనో, విరేచనములచేతనో, తలనొప్పిచేతనో, మలబద్ధకముచేతనో బాధపడక జ్వరములకు ఎరయగుటలేదు. ఆ చిహ్నకాలములో వాతపదార్థములు చాలించినగాని లేక తగు దేహపరిశ్రమ పొందినగాని, ఉపవసించినకాని ఆ చిహ్నములు అదృశ్యమగును. లేకున్న జ్వరములుగనో, టైఫాయిడ్‌గనో, న్యుమోనియాగనో, మలేరియాగనో, క్షయగనో పరిణమించును. ఇట్లాచరించు వ్యాధులు మనకు భయపడవా ? మనము వానికి భయపడవలెనా ?

సాధారణ జ్వరకాలములోను, టైఫాయిడ్, న్యుమోనియా కాలములోను అవి తగ్గువఱకు రోగి ఉపవాసము చేయవలెను. ఆరోగ్యము, జీర్ణము, పరిశ్రమ హెచ్చుకొలది ఆహారమును క్రమక్రమముగ హెచ్చుచేయవలెను. ప్రారంభమున పండ్లు శ్రేష్ఠము. తర్వాత కాయకూరలు ఉపయోగించవలెను. రాత్రులందు ఉపవాసము శ్రేష్ఠము ఏలన రాత్రికాలము వాతకాలము. ఆహారము త్వరగ జీర్ణము కాదు. పగలు నిద్ర పోకూడదు.

ఇతరవైద్యులు డాక్టర్లుకారు. రోగులే నిజమైన స్వాభావికమైనవైద్యులు డాక్టర్లు. ఎట్లన, రోగులే కదా రోగములచేతను రోగచిహ్నములచేతను బాధపడువారు. కాన రోగములనురోగలక్షణము లను బాగుగ గ్రహింపగలరు. కాన రోగము లను, రోగచిహ్నములను కనుగొనుటకు, గ్రహిం చుటకు, ధర్మామీటరు కావలెనా ? స్టెతస్కోపు కావలెనా ? ఎక్సురేయంత్రము కావలెనా? ఇతరాదుల చికిత్స కావలెనా ?

ఇట్లాచరించిన రోగములు, ఔషధములు, డాక్టర్లు వైద్యులు, ఔషధాలయములు మటుమాయము కావా ? ఔషధ ప్రపంచమును తుడిచివేయ జాలమా ?

తోటలు

డాక్టరు వాదపల్లి మురహరిరావు ఎన్.డి.గార్ని

కూరలలో ముఖ్యమైనది దొండకాయ ఒకటి అని చెప్పవచ్చును. దీనిని పచ్చిగాను, వండి యును వాడవచ్చును. తియ్యదొండకాయలు విరివిగా తోటలలో పెంచి లాభమును పొందిన వారు అనేకులున్నారు. ఖర్చులుపోను యకరము నకు రు 300, 400 ఆదాయము వచ్చినచోట్లు కలవు. అందు కృష్ణాజిల్లా ఉయ్యూరు ఒకటి. రెండుకణుపులుగల ఒకతీగెముక్కను తీసికొని మడిలో నాటిన 20 రోజులలోగా బాగుగా నాటుకొని మొలకలెత్తును. దీనికి పాకుపెట్టిన ప్రాకును. పందిరివేయవలెను. 3 నెలలకు కాయు టకు ప్రారంభించును. 1 సం. పూర్తిగా కాయును. భూమి:—నీరు బాగుగా లభించు ప్రదేశములలో నీరు నిల్వకయుండు, ఎర్ర, తెల్ల, నల్లనేలలలో బాగుగా పెరుగును. ఎరువు పూర్తిగా యుండుట మంచిది. ఎంతఎరువు వేసిన అంత మంచిది. గొడ్లఎరువు, మేకఎరువు, చాల మంచిది.

ప్రతియింట పెరటిలో 1 గాని 2 గాని చెట్లు పెంచిన ఆయింటివారికి పూర్తిగా కూర సరి పోవును. దీనిని పెంచుట తేలిక. మంచికూర. పందిరిమీద అందముగా నుండును. ఎక్కువ శ్రమ లేదు.

పచ్చిదొండ, దోస, కొబ్బరి, అరటిపండు మంచి పచ్చిఆహారములు.

వీటికి మంచి అమ్మకము కలదు. అందరును వీటిని పెంచ ప్రార్థన.

సంతాన నిగ్రహమా?
ఆత్మనిగ్రహమా?

సంశయాత్ములకు
గాంధీమహాత్ముని సమాధానము

ఆత్మనిగ్రహావశ్యకము

ఈ క్రిందిలేఖ యొకటి నాద స్తరములో చాలా కాలమునుండి పడియున్నది.

"సంతాననిగ్రహ మనే వెఱ్ఱిప్రచారము దేశము నంతను ఆవరించుచున్నది. ఆత్మనిగ్రహము తోనే సంతానమును నిగ్రహించవలెనని మీరు వ్యాసములను వ్రాయుచుండిరి. మీరు చెప్పిన దానిలో నాకునమ్మకముకలదు. అహమ్మదాబాదులో ఇటీవల నొక సంతాననిగ్రహసంఘము ఏర్పాటుచేయబడినది. సంతాననిగ్రహ సాధన పరికరములను ఉపయోగించుటవల్ల సంతాన భయము లేకుండ స్త్రీపురుషులు నిర్భయంగా రమింపవచ్చునని యీ సంఘము బోధించు చున్నది.

వయస్సు చెల్లినవారు కూడ చాలమంది యీ ఉద్యమమును హర్షించుచుండుట నాకు వింతగా నున్నది. ఇట్టి కృత్రిమ సాధనముల సహాయ మున హద్దుమీరి సంభోగించుటవల్ల మనజాతి నానాటికి దుర్బలమై కృశింపగలదు. ఈ సంతాన నిగ్రహసంఘ మనేది ఏర్పడుటకు బదులుగా ఆత్మనిగ్రహసంఘ మనేది ఏర్పాటుచేయబడిన యెడల చాల బాగుండేది. తద్వారా సంతాన నిగ్రహమును వారు సాధింపవచ్చును. మీరు గుజరాతునకు వచ్చినప్పుడు యీ విషయమై కొంచెము పని కల్పించుకొని గుజరాతీ స్త్రీలకు జ్ఞానోదయమును కలుగజేయవలె నని కోరు చున్నాను.

ఆత్మనిగ్రహపద్ధతిని జనులకు మన వైద్యులును డాక్టరులును బోధించుటలేదు. ఈ పద్ధతిని బోధిస్తే తమ జీవనోపాధి పోతుందనే భయము వారికి ఉన్నట్లుంది.

ఈకృత్రిమ సాధనములతో ప్రజలు నిరాటంకముగా రమించుచుండేయెడల మన సంఘము నాశనమై అధః పాతాళములోనికి పడిపోవుననే సంగతి వీరు గ్రహించుచున్నట్లుగా లేదు. కనుక యీ ఆత్మవినాశమునుండి రక్షించవలెనంటే, ఆత్మనిగ్రహ మనే పరమహంసక్రియను యీ తరుణములో ప్రజలు అనుష్ఠించునట్లు ప్రోత్సహించవలెను. కృత్రిమ సంతాన నిరోధ సాధనములవల్ల స్త్రీ పురుషులు రతిలోలురై నిర్వీర్యులై వ్యాధిగ్రస్తులై దుర్దశలపాలగుదురు."

నేను ఇటీవల అహమ్మదాబాదుకు వెళ్లియుండినప్పుడు నా మిత్రుడు సూచించిన విషయమై నేనుపూనుకొనియుండలేదు. నామిత్రుడు నాఅభిప్రాయములనే సూచించెను. అవియే నాస్థిరాభిప్రాయములు. సంతాన నిరోధ సాధనములు వ్యాప్తిజెందినచోట్ల అనేక అనర్థములు పెనుభూతములవలె ప్రబలియున్నవి. పరాకుగా ఉండేవానికి కూడ అవి ప్రత్యక్షముగా కన్పించును. కాని యిటువంటి రతిలోలత్వము మంచి దనియే పరిగణించి అట్టి సాధనములను కొందరు ప్రోత్సహించుచున్నారు. అందువల్ల ఆసాధన ప్రయోగములలో దోష ము లే ద ని వా రు వాదించుచున్నారు.

స్త్రీ పురుషులు యథేచ్ఛగా విధి నిషేధములు లేకుండా రమింపగల్గు నిమిత్తమై అహమ్మదాబాదులోని సంతాన నిగ్రహ సంఘము వారు సదరుసంఘమును ఏర్పాటు చేసినట్లుగా నామిత్రుడు పైన వ్రాసినాడు. కాని ఇది అతిశయోక్తి యని నాయభిప్రాయము. ఆసంఘము వారి సత్సంకల్పము లెట్టివైనప్పటికిని, వారు తొలగింప దలంచిన సంసారబాధలు యీసాధన ప్రయోగములవల్ల మరింత దారుణమగును. నీరు పల్లమెరుంగు నన్నట్లుగా, సంతాననిగ్రహసాధనములు రతిలోలత్వమునకే దారితీయును. ఇది నిశ్చయము.

వైద్యులవిషయములోకూడ నామిత్రుడు దురభిప్రాయపడినాడు. ఆత్మనిగ్రహపద్ధతిని ప్రజలకు బోధించితే డాక్టరులకు తగినంతమంది రోగులుండరు. గనుక వారి జీవనోపాధి పోవునసే భయంచేత డాక్టరులు ఆత్మనిగ్రహమును ప్రజలకు బోధించుటలేదని నామిత్రుడు వ్రాసినాడు. కాని నిజమేమిటంటే, ఆత్మనిగ్రహమునుగూర్చిబోధించుట తమ వైద్యవృత్తికి సంబంధించిన పని కాదని వైద్యులనమ్మకమైయున్నది. కాని వారికి గల యీ యూహాధోరణి క్రమశః మారుచున్నదనుటకు తగిన సూచనలు కన్పించుచున్నవి. వ్యాధులు పుట్టుటకుగల కారణములను, వానికి చేయవలసిన చికిత్సలనుమాత్రము వీరు ఆలోచించుచుందురు. ఈవిధముగా పరిశీలనచేయుట వల్ల అన్ని వ్యాధులకును మూలకారణము ఆత్మనిగ్రహము లేకపోవుటయే యనియు, విషయలోలత్వమే యనియు వారు చిట్టచివరకుగ్రహింపగలరు. సంఘమునకు జ్ఞానవికాసము కలిగిన పిమ్మట, వ్యాధులు సంభవింపకుండ వారించుటయే ఎక్కువ ముఖ్యమైన కర్తవ్యమని గ్రహింపబడుచుండును. వ్యాధికి చికిత్స కన్న, వ్యాధి నిరోధార్థమై ఎక్కువ శ్రద్ధ వహింపబడును. ప్రజలలో ఆత్మనిగ్రహ మెక్కువగా సాధకముచేయబడిననే తప్ప, వ్యాధులను పూర్తిగా నిర్మూలించుట సాధ్యముకాదు. ఈ విషయము ప్రత్యక్షసత్యమై యున్నది. కనుక వెంటనే అనుష్ఠింపవలసినధర్మమై యున్నది. ఈ విషయమును డాక్టరులు అంగీకరించిన పిమ్మట ఆరోగ్యవిషయములలో డాక్టరులు ఎక్కువగా యికముందు ఆత్మనిగ్రహమునే నొక్కి వక్కాణించుచుందురు. కాబట్టి యీకృత్రిమ సంతాన సాధనప్రయోగమును అహమ్మదాబాదు సంతాన నిగ్రహసంఘమువారు ప్రోత్సహించేయెడల, విషయలోలత్వము ఎక్కువై, వ్యాధులు, బాధలు హెచ్చి ప్రజలు కష్టముల ననుభవింతురు. కనుక మన స్త్రీలకు స్వభావసిద్ధమైన ఆత్మనిగ్రహమునే బోధించినయెడల, సంతాననిగ్రహ సంఘమువారి సంకల్పములు శీఘ్రముగా ప్రశస్తముగా సిద్ధింపగలవని నేనుపదేశించుచున్నాను.

నా విషజ్వరము పోయినవిధము

శ్రీ. ప్రకాశలింగం దేవరగారు

ఇప్పటికి సుమారు షూసమురోజులక్రిందట నా కొకనాడు 105° గల జ్వరముసోకినది. జ్వరము తగిలి విపరీతమగుయారాటము కలిగి నాకు మనస్తిమితము చెడిపోయినది. నాటిరాత్రిసుమారు 11 ఘంటలకు నేను మంచమునుండిలేచి తెల్లవారిన దనియే యేమోమాట్లాడుచు పలుదోముపుల్లను తెచ్చుకొని ముఖము కడుగుకొనుచుంటినట.

అంత మావారు చాలా భయపడి సుప్రసిద్ధులగు నొక ఆయుర్వేద పండితులగు శాస్త్రి గారిని తీసికొనివచ్చిరి. వారు నాడీనిదానములో యమోఘమగుప్రజ్ఞగలవారు. వారు నానాడిని పరీక్షించి యేమేమో సందిగ్ధముగా చెప్పి ఫరవాలేదు, అదే నెమ్మదిగా తగ్గిపోవునని చెప్పి వెళ్ళిపోయినారు. ఇటీవల వారు ఆనాడు నా చేతినాడి మోచేతివరకూ పడిపోయినదనియు, నేను జీవించుట ప్రకృతిచికిత్సయొక్క విశేషమే ననియు, నాతోపాటుగా మా సమీపగ్రామ మందు నొకరికి 103° జ్వరము సోకి మందు వైద్యులచేతిలో మరణించినారనియు చెప్పి యుండిరి.

ఆ నాటిరాత్రి నాకు యారాటము మిక్కుటమై చివరకు హృదయము స్తంభింప నారంభించినది. అంత నేను శ్వాసను వీల్చలేక పోయెడివాడను. నా ప్రాణి యప్పుడే పోవునని మావారు ఏడ్చినారట. ఇప్పటికి దాదాపు మూడు సంవత్సరములనుండి మాప్రాంతమందున్న శ్రీ యోగాశ్రమమందు అనేక మంది దీర్ఘరోగులు డాక్టర్లచే వదలివేయబడి యిటకు చేరుకొని ప్రకృతిదేవిని సేవించి మరల యారోగ్య భాగ్యమునుపొంది సుఖముగా వెళ్ళిపోవుచుండుట తరుచు చూచుచుండుటచే మావారు వెంటనే నాటిరాత్రి సుమారు 2 ఘంటలకు మేనామీద నన్ను శ్రీయోగాశ్రమమునకు చేర్చినారట.

అచ్చటకు చేరినవెంటనే యోగిగారు తెల్లవారు లోపుగా నాకు 4, 5, నిమిషములపరిమితిగల లింగస్నానము 3 మారులు చేయించినారు. అంతకంటె నేను తొట్టిమీద యెక్కువసేపుకూర్చొన లేకపోతినట. స్నానముచేసినవెంటనే హృదయము స్తంభించుట కొంచెముతగ్గి శ్వాస కొంచెము సులువుగా నాడజొచ్చెడిది. ఉదయమున సుమారు 5 ఘంటలకు చన్నీటితో యెనీమా, 6 ఘంటలకు 10 నిమిషముల పరిమితిగల లింగస్నానము, 9 ఘంటలకు 15 నిమిషముల పరిమితిగల మృత్తికా స్నానము చేయించి 11 ఘంటలకు వడకట్టిన నారింజరసము నాకాహారముగానిచ్చెడివారు. మరల 1 ఘంటకు 20 నిమిషములు తడికట్టు, 3 ఘంటలకుమరల మృత్తికాస్నానము, 5 ఘంటలకు తొట్టిస్నానము, 6 ఘంటలకు యెనీమా, 7 ఘంటలకు నారింజరసము, 10 ఘంటలకు మరల తడికట్టు యీ విధముగా దేహపరిస్థితి ననుసరించి చికిత్స చేయుచుండెడివారు.

కాని యెన్నిచికిత్సలు చేసిననూ చేసినప్పుడు కొంచెము శమనముగానుండి తదుపరి వెంటనే వ్యాధి తీవ్రతదాల్చుచుండెడిది. ఎడమప్రక్క పరుండుటకు నాకు శక్యమయ్యెడిదిగాదు. ఆరాటముచే నొకేమంచముమీద కొంచెము సేపు పరుండలేక 10 నిమిషములలో నెన్నో మంచములమీదకు పోవుచుండెడివాడనట. చికిత్స చేయించనున్న మావాళ్లతో "నాకేమి వ్యాధికలదు? మీకున్నచో మీరు చేయు"డని దేహస్పృహ తెలియక

వారిమీాద ఎదురు తిరుగుచుండెడివాడనట. కొంచెము సేపు శ్వాసయాడక బాధపడుచుండెడి వాడను. కొంచెము సేపు స్పృహ తెలియక నేమేమో మాట్లాడుచుండెడివాడను. మఱికొంత సేపు మగతలో పడియుండెడివాడను. తదుపరి మంచమునుండి లేచి యెచ్చటికో పోవ బయలు దేరెడివాడను. అందువల్ల మావాళ్లు తెల్లవార్లు నిద్దర్లు లేక నన్ను కాచుకొని యుండెడివారు. గ్రామాంతరములనుండి మాబంధువులందరూ నన్ను చూడవచ్చిరి. మూడురోజులవరకూ నేను జీవించెదనని యెవరికి ధైర్యములేకుండెను. మా బావగారగు నొక ఇంగ్లీషుడాక్టరుగారు కూడ నన్ను చూడవచ్చిరి. 15 రోజులు గడచినదాక యిది టైఫాయిడ్‌జ్వరమయినది లేక మరేమయి నది చెప్పనవకాశములేదన్నారు వారు. డాక్టర్ల యొక్క చికిత్సావిధాన మంతయూ కూడ యిలాగేవుంటుందన్నారు. మాటవరుసకు మన యోగిగారచ్చటుండగా పరమేశ్వరునికృపవల్ల 3 రోజులకు వ్యాధితీవ్రత తగ్గి వారమురోజుల నాటికి నాకు పరిపూర్ణమగుస్వస్థత చేకూరినది. అంత నొకవారము వుదయమున గోధుమజావ సాయంత్రము మామిడిపండ్లు నాకాహారముగా నొసగి తదుపరి మామూలుయాహారమిప్పించిరి. ఇప్పుడు నేను పూర్ణమగు ఆరోగ్యభాగ్యమును పొంది సుఖముగానుంటిని. ఓర్పుతో నాకనేకవిధ ములగు చికిత్సలు గావించి ప్రాణదానమొసగి నన్ను కాపాడిన శ్రీవారికి నాహృదయ పూర్వ కములగు వందనములనర్పించుచు ప్రకృతిచికిత్స యొక్క ప్రాశస్త్యమును గ్రహింపవలసినదిగా పాఠకులకు విన్నవించుచుంటిని.

ప్రకృతిచికిత్సాలయము - రాజమహేంద్రవరము

1. కొంతకాలమువరకు దేహమనోవిశ్రాంతిగోరి యొంటరిగా నుండగోరువారికిగాని కుటుంబసహి తులకుగాని నిర్మల ప్రశాంత తావున తగిన ఏర్పాటులు అన్నిఋతువులలోను ప్రకృతి సిద్ధాంతము ననుసరించి చేయబడును.

2. బలహీను లైనట్టియు, వృద్ధులు లైనవారి ముప్పు గడపదగునమ్మిక ముంచదగిన సన్నిహిత బంధుగులు లేనట్టివారియొక్క కోరికలు, అల వాటులు తెలిసిన నిర్మల ప్రశాంత జీవితము గడపగలతావు, ఉపచారమునకు తగు ఏర్పా టులు చేయబడును.

ఈ క్రింది చిరునామాకు కావలసిన సదుపాయ ములు తెలుపుచు జవాబునకు తగిన పోస్టేజి బిళ్లలు వుంచి వ్రాయవలెను.

అపక్వాకాహారాద్వైత సిద్ధాంత గ్రంథకర్త,
ప్రకృతిచికిత్సాప్రోత్సాహకర్త అగు

బొల్లాప్రగడ సుందరగోపాలరావు,
రాజమహేంద్రవరము.

నూతన గ్రంథములు

ప్రకృతిగృహవైద్యపాఠములు	...	...	2—8—0
సూర్యనమస్కారములు	...	...	0—4—0
సూర్యనమస్కార పటము	...	...	0—2—0

మేనేజరు, ప్రకృతికార్యాలయం, బెజవాడ.

ప్రకృతిగృహవైద్యము

(ఆంధ్రపత్రిక అభిప్రాయము)

గ్రంథకర్త : డాక్టరు పుచ్చా
ప్రకృతికార్యాలయము, బెజవాడ

డాక్టరు వెంకట్రామయ్యగారు ప్రకృతి, ఇండియన్ నాచురోపాత్ పత్రికలకు సంపాదకులు. సునిశితవైద్యము, తొట్టివైద్యము మున్నగు పెక్కు సుప్రసిద్ధ గ్రంథములను వ్రాసిరి. బెజవాడలో 'ప్రకృతికార్యాలయ ట్రస్టు' అను సంఘమునకు వీరధ్యక్షులు. ప్రతిసంవత్సరమును జరుపబడుచున్న ప్రకృతివైద్యశిక్షా శిబిరములకు అధిపతులు. వీరిచే రచింపబడిన ప్రకృతి గృహవైద్య మను గ్రంథమును ఆంధ్రప్రకృతి ధర్మపరిషత్తు (బెజవాడ) వా రిపుడు నాల్గవ గ్రంథముగా ప్రకటించిరి. ఇది పెద్దసైజులో చాల అందముగా నున్నది. దళసరిఅట్ట గ్లేజు కాగితములు పెద్ద అక్షరములలో ముద్రింపబడెను. దీనిలో 171 పేజీలున్నవి. మరి 36 పేజీలలో ఇతరవిషయములుగూడ నున్నవి. ప్రకృతి గృహవైద్యమునందు అస్థినిర్మాణము, శరీర శాస్త్రము, దేహమునందలిఅవయవములు, రోగము, రోగనిదానము, రోగచిహ్నములు, ప్రత్యేక వ్యాధులు - వాని చికిత్సలు, ఆహారశాస్త్రము 3 భాగములు, మర్దనచికిత్స, చలనచికిత్స, నీటి వైద్యము, విద్యుత్ వైద్యము, సూర్యకిరణచికిత్స, మూత్రపరీక్ష, కశేరుకా (వెన్నుపూస) చికిత్స 4 భాగములు, అస్థిచికిత్స, అస్థిసమీకరణము, మానసికచికిత్స అను 24 విషయములకు సంబంధించిన పాఠములు దీనిలో నున్నవి. ప్రకృతి వైద్యమును నేర్చుకొనగోరువారి కీ గ్రంథము బాగుగా నుపయోగించును. సులభమగు గ్రాంథికాంధ్రభాషలో నిది వ్రాయబడెను. శరీరములో నుండు వేరువేరు అవయవముల పటము లన్నియునుగూడ దీనిలో నున్నవి. ప్రకృతిపత్రికను మొదట బెజవాడలో ప్రారంభించిన స్వర్గీయ నారిశెట్టి హనుమయ్యగారి యొక్కయు, బ్రి. శ్రీ పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారియొక్కయు పటములును, ప్రకృతిశిబిరములకు సంబంధించిన అనేక పటములునుగూడ అనుబంధము నందున్నవి. ఆంధ్రరాష్ట్ర ప్రకృతిధర్మప్రచారక సంఘము, ప్రకృతివైద్యసభలు, ఆంధ్ర ప్రకృతి ధర్మపరిషత్తు, ప్రకృతిచికిత్స పరీక్షలు, ప్రకృతి శిబిర నియమములు, మున్నగు ననేకవిషయములకు సంబంధించినవివరములు దీనిలో నున్నవి. మొదటి శిక్షాశిబిరము 1-5-1933 తేదీ మొదలు ఆ నెలాఖరువరకును తూర్పు గోదావరిజిల్లా అయినవల్లిలో జరిగినది. రెండవ శిబిరముగూడ నచటనే 1934 మేలో జరిగినది. మూడవ శిబిరముగూడ నచటనే 1935 మే నెలలో జరిగినది. నాల్గవ ప్రకృతిశిబిరము చిత్తూరుజిల్లా మదనపల్లికి చేరువనున్న లచ్చారెడ్డి చెరువువద్ద 1936 మేనెలలో బెజవాడలో జరిగినది. అయిదవ శిబిరము 1937 మేనెలలో జరిగినది. మొదటి నాలుగు శిబిరములకును సంబంధించినవివరములన్నియును గృహవైద్యము అనుబంధములో నున్నవి. దీని వెల రు 2-8-0.

పొగచుట్టవలని ప్రమాదములు

ప్రకృతిపత్రికకు చందా చెల్లించేవారిలో ఒకరుకూడ పొగత్రాగరని మాకు తెలియును. త్రాగుబోతుకు ప్రకృతిఉద్యమము అంటే భయము అసూయ. ఈమధ్య ప్రకృతికార్యాలయమువారు ప్రచురించిన కేటలాగులో పొగత్రాగినవానికి "ఈజన్మలో దున్నపోతుస్వభావమును రాబోవు జన్మలో దున్నపోతుస్వరూపమును వచ్చునని పెద్దలుచెప్పెదరు." అని వ్రాసియున్నాము. ఆసంగతి చూచి ఒక పొగత్రాగుపెద్దమనిషి మాకు బారెడుపొడుగు వుత్తరం "మావంటి పెద్దమనుష్యులను మీరు దూషించినా రని, గొప్పవేదాంతులే పొగత్రాగుతారని, ఇట్లు వ్రాయుట మీకు తగనిపని యని, మర్యాదలక్షణముకాదని" చీవాట్లు పెట్టినట్లుగా వ్రాసినారు. అందుకు సమాధానముగ మేము ప్రకృతిపత్రికద్వారా "మేము పొగత్రాగువారిని నిందించలేదనియు వారు మహానుభావులే కావచ్చుననియు పొగత్రాగుటవలన కొన్నిలక్షణములు కలుగుననియు అవి ఈమహానుభావులవికాక పొగయొక్క లక్షణములనియు అవి వారికి దానిసేవ చేసినంతకాలము ఆరోపింపబడుననియు మేము వారిని దూషింపక పొగను దూషించినామనియు" సమాధానము చెప్పియున్నాము. పొగచుట్టవలని ప్రమాదములను గుర్తించకపోవుటవలననే ఆఅలవాటుకు అనేకులు దాసులైపోవుచున్నారు. ఈవ్యాసములో పొగాకువలన కలుగునష్టములలో కొన్ని తెలుపుచున్నాము. వానినిగుర్తించి పొగత్రాగుదురభ్యాసమును మాని ప్రకృతిఉద్యమములో ప్రవేశించి తరువాత ప్రకృతికి చందాచెల్లింతురుగాక. చందాచెల్లించి పత్రిక చదువుటతో వారికి జీవితసోపానములలో ఒకదానిని అధిరోహించినట్లగును. క్రమముగ మోక్షప్రాప్తి గల్గును.

"సంపాదకుడు."

చిన్నపిల్లలకు తలమీద మొగముమీద వేసిన పుండ్లు మానుటకీ తైలము నుపయోగింపగ వాండ్రిందరు చనిపోయినట్లు వైద్యులు వ్రాసియున్నారు. తడిపినపొగాకును చర్మముమీద కొంతసేపు కట్టి యుంచినపక్షమున దాని విషబలముచేత ననేక ప్రమాదకర లక్షణములు కానబడును. పొత్తిలోనిపాయలను విప్పి వానిని జీర్ణకోశముపైని వేసియుంచినపక్షమున వికారమారంభమగును. డోకులు పుట్టించుటకీ ప్రక్రియను కొందరు వైద్యు లవలంబింతురు. యుద్ధమునకు బోవుటకు జంకుచుండిన పిరికిసోల్జరులు తమకు జబ్బుగనున్నదని నమ్మించుటకు పొగాకును చంకలలో నుంచుకొని రోగమును తెచ్చిపెట్టుకొందురట. నల్లమందువలెనే పొగాకును దొంగతనముగ కొనిపోదలచినవాడొకడు దానిని పొట్టపైనుంచుకొని చొక్కాయను కోటును పైన తొడిగి నడచుచుండ వానికిమరణావస్థ యాసన్నమగుడు, పొగాకు సంపర్కమువలన వానికాదురవస్థ సంభవించెనని కనుగొనిరి. పైన చర్మమునకు తగిలినప్పుడే పొగాకువలన నిట్టి విషబాధ కలుగుచుండ దానిని పొగను లోనకు పీల్చినప్పుడు కలుగుహాని ద్విగుణము త్రిగుణమగును. యూరపియన్ వైద్యశాస్త్రజ్ఞుల పరిశోధనల చొప్పున పొగాకునందు నికోటైన్ విషమొక్కటియేగాక పిరిడిన్ (Pyridine) పికోలిన్ (Picoline) సల్ఫరెట్టెడు హాయిడ్రజన్ (Sulphuretted Hydrozen) కార్బన్డైఆక్సయిడు (Carbon dioxide) కార్బనస్ ఆక్సయిడు

(Carbanous oxide) ప్రస్సిక్కు ఆసిడు (Prussic acid) అనువిష భేదములు కలవని తెలియుచున్నది. ఇవన్నియు ప్రాణాపాయకరములే. కావున పొగ చుట్ట కాల్చుటవలన గలుగు హాని ప్రమాదములు వీనియన్నిటి సముదాయఫలము. గది తలుపు మూసి దానిలో నుంచినపక్షుల కప్పల చిన్నజంతువులమీద పొగాకుపొగను వదలిన పక్షమున నవి విలవిల దన్నుకొని చచ్చును. తవుటిపురుగులు తేనెటీగలు దీనిపొగ దగిలిన వెంటనే చనిపోవును. ఆవిరిరూపమున నుండు విషము శరీరమున ప్రవేశించుటకు దానిని పీల్చుటయే సులభవిధానము. మన శ్వాసకోశములపై 1400 చతురపుటడుగుల ఆమత్వచము కలదు. దాని ప్రతియంగుళము దాని నంటిన వాయు రూప పదార్థము నాకర్షించు స్వభావము కలది. ఈ యామత్వచ మతి సున్నితమై ఊహింపజాలనంత పలచగ నుండుటచేత నిశ్వాసమున లోన ప్రవేశించు వాయువుల కేవిధమగు నాటంకము కలుగదు. అతిపలచని యాచర్మము క్రిందనుండి శరీరములోనిరక్తమంతయు ప్రతి మూడు నిమిషముల కొకతూరి ప్రవహించుచుండును. పొగచుట్ట కాల్చువాడు లోనకు పీల్చిన యావిరిరూపమగు విషము నోటిలోనికిమాత్రమే పోయి తిరిగి బయటకురాదు. అది దూరమున నున్న వాయురంధ్రముల (aircells) లోన జొరబారి ఆమత్వచము (mucusmenbrane) పై నంతట వ్యాపించును. కావున పొగచుట్ట కాల్చువాని రక్తము విషవాయు పూరితమై యుండు నని చుట్టలవర్తకుల కమ్ముడుపోని వైద్య శాస్త్రవేత్తలు రూఢిగ నిర్ణయించి చెప్పుచున్నారు. చుట్టలను చుట్టువాండ్రు తరుచుగ నికోటైన్ విషబాధకు లోనగుట కనిపెట్టుటవలన పొగాకువిషము శరీరమున త్వరితముగ ప్రవేశించుననుట నిశ్చయము. పొగాకును నములునప్పుడును పొడుమును పీల్చునప్పుడును దాని విషస్వభావము శరీరచర్మము పైనను ముఖ నాసికాచర్మములపైనను ప్రజ్వరిల్లును. పొగాకు నములుటవలన దానివిషరసము ఉమ్మితో కలిసి జీర్ణకోశములోనికి పోయి దాని త్వచముచేతకూడ నాకర్షింపబడును. పొగ చుట్టను కాల్చుటకు మొదలుపెట్టినవానికివచ్చు తలతిప్పువికారము,డోకు, దుస్తరవేదన మనము కనిపెట్టుచున్నాము. ఇవి కొన్నాళ్ళవరకు తప్పవు. ఈవిషబాధ హెచ్చినచోట నపరిమితముగ వమనము, విరేచనము, తలతిప్పు, శరీరము పాలిపోవుట, గుండ్లుబ్బుట, నడుచునపుడు తూలుట, గుండెలు కొట్టుకొనుట, ఊపిరి సరిగ నాడకుండుట, తిమ్మెరలెక్కుట, మూర్ఛిల్లుటసంభవించునని విస్తారానుభవముగల వైద్యులు పెక్కండ్రు వ్రాసియున్నారు. క్రొత్తవానికీ వికారములు పుట్టించుటకు స్వల్పమోతాదుచాలును. ఈవిషమునకు చిరకాల మభ్యాసపడియున్న శరీరమునందు పైదుర్గుణములు పుట్టించుటకు మోతాదు హెచ్చించవలెను. రైలుబండ్లు సామాన్యముగ చుట్టలు కాల్చువారితో నిండియుండుటచేత వానిని పొగబండ్లనుట సార్థకమగుచున్నది. యూరపు అమెరికాఖండములందు స్మోకింగు కార్లు (Smoking cars) అనునవి ప్రత్యేకముగ నుండును. క్రొత్తవారాబండ్లలో చేరి కొన్ని గుక్కలపొగ పీల్చినతోడనే తిక్కరెత్తి పడిపోవుచుందురు. విరామములేకుండ ఘాటుగల చుట్టలనుకాల్చుచుండు తండ్రులయొద్ద కూర్చుండు బిడ్డలకు పొగాకువిషచిహ్నములు కానబడి బాధనొందుదురు. పసిబాలురకు శిశువులకు విషవాయువులు సులభముగ హానిచేయునుగాన చుట్టలుగాల్చు కుటుంబములలోని శిశువులకు

కొందర కకాలమరణము సంభవించుట చుట్ట పొగవలన కల్మషయుతములైనగదులలో నిండ్లలలో వారినుంచుటవలననైయుండునని వైద్యులు తెల్పుచున్నారు.

క్రొత్తగ చుట్టను కాల్చుట నారంభించిన బాలునిగర్భగోళము నింతవర కెవ్వరును పరీక్షించుట కవకాశము కలుగకున్నను, పొగచుట్టను కాల్పించి జంతువులచేత అది యెట్లు వానిని సంకటపరచునో వైద్యులు కనుగొనిరి. వాని మెదడు తెల్లబారి రక్తహీనమయ్యెను. జీర్ణకోశమున నెరని గుండ్రపు మచ్చ లేర్పడి యవి సన్న శలాకలవలె నుండెను. వానిరక్త మతిపలచబడెను. కసాయివాని దుకాణమున వ్రేలాడగట్టబడిన లేదూడ శ్వాసకోశములవలె వాని శ్వాసకోశములు పాలిపోయియుండెను. హృదయగహ్వరము రక్తపూరితమై ముడుచుకొనక నెమ్మదిగ కొట్టుకొనుచుండెను. గుండెలు సరిగ కొట్టుకొనక దడదడలాడుచుండెను. వానిలో చేరిన యొక నూతనపదార్థము దానిని బంధించి సవ్యముగ నడువనీయకుండెను. పై వాక్యములే నిజమైనపక్షమున పొగచుట్ట కాల్చుటవలన నట్టి ప్రాణోపద్రవకరమగువిషము లోనకు సదా పోవుచుండియు చుట్టలకాల్చు వేలాన వేలుమనుజులేల చాలవరకు చావకున్నారనుప్రశ్న నడుగుదురు. రసాయనశాస్త్రపరిశోధనలు, ప్రకృతిశాస్త్రపరీక్షలు పొగాకువిషస్వభావము నిట్లు నిశ్శంకముగ నిర్ణయించుచున్నను చుట్టలుకాల్చువారు నీటిలో నూరబెట్టిన తుమ్మెదుంగలవలె చేవలుదేరుచుండుట మనము చూచుచున్నారముగాన శాస్త్రవేత్తలసిద్ధాంతములు నిర్మూలములనుశంక పొడమును. దీనికి మహావైద్యులు సమాధానమిట్లు చెప్పుచున్నారు. "చుట్టలలోని నికోటైన్ విషమువలన కొలదిమంది మాత్రమే మృతినొంది పెక్కండ్రు సజీవులుగ నుండుటకు మన దేహయంత్రము నూతనపరిస్థితులతో సరిపరచుకొని తనకృత్యము నెరవేర్చుకొను సామర్థ్యము కలదియైయున్నది. అందువలన నెట్టి ప్రమాదకరమగు విషమునైన లోన నిముడ్చుకొనుచు వెంటనే ప్రమాదము రాకుండ మోతాదును క్రమముగ హెచ్చింపవచ్చును. నాభిని ప్రతిదినము చిన్న చిన్న ముక్కలుగ తిని బ్రతుకుచున్న వారు పెక్కండ్రు కలరు. శుద్ధిచేసినపాషాణము (Corrosive sublimate) ముసిడీసత్తు (strychnine) వసనాభిద్రవము (belladonna) మొదలగు విషములు మన దేహమున చిన్న మోతాదులుగను నిముడుచున్నవి. పొగచుట్టల నెక్కువగ కాల్చువారికి పెక్కండ్రకు వ్యాధివచ్చినప్పుడు మందు గుణమీయక తుదకు వా రాపొగాకువిషమువలననే మృతినొందుదురు. వెంటనే చావనందున పొగాకు నుపయోగించువారి కది యమృతప్రాయమాయె ననరాదు. ఎక్కువవిషము మోతాదు త్రాగి వెంటనే చచ్చినవానికిని స్వల్పమోతాదుగ త్రాగుచు అయిదారేండ్లు బ్రతికి పిమ్మట దాని హానివలన చచ్చినవానికిని భేదములేదు." ఆంగ్లేయశారీరకవైద్యులలో ప్రతిభాశాలియైన డాక్టరు రిచర్డ్సన్ పొగాకువిషప్రమాదముల నిక్రిందిరీతిని సంక్షిప్తపరచెను. "పొగ ద్రావుటవలన (1) రక్తము పలచబడి, రక్తకణములరంగు మారిపోవును. (2) జీర్ణకోశము బలహీనమై, వెగటుపుట్టి, రోగముకూడ రాగలదు. (3) గుండెలు (హృదయము) బలహీనమై సరిగ పని చేయవు. (4) పంచేంద్రియములలో గ్రుడ్లు ఉబుకును. దృష్టి చలించి, మసకగ నుండును. కంటిపాపలో బింబము చాలసేపు నిలుచును. చెవికి ధ్వని సరిగ వినబడదు.

ఈలవేసినను, గంట వాయించినను, కర్ణకఠోర ముగనుండును. (5) మజ్జాతంతువుల (Nerves) బలము పటిమక్షీణించి మాంసగ్రంధుల (Glands)నడుపలేకుండుటచే వానిలో ద్రవమెక్కువగ చేరును. (6) నోటిలో గవదకాయలు (Tonsils) పెరిగి పుండ్లయి, గొంతుక బొంగువోయి, ఆర్చుకొనిపోయి, ఒకప్పుడు లోనిచర్మము బిర్రబిగును కొని ముడుచుకొనిపోవును. పంటికుదుళ్లు మెత్త పడును. (7) శ్వాసనాళముల కుదేరికము కల్గి దగ్గుపుట్టును.* పై విషయములు డాక్టరు రిఛర్డుసన్ స్వానుభవమువలన వ్రాసినవి. అతడు చిరకాలము పొగచుట్టకాల్చినవాడు. చిరకాలము చుట్ట కాల్చినవానిరక్తమును సూక్ష్మదర్శిని యంత్రముతో పరీక్షించినయెడల నికోటైన్ విషమువలన రక్తకణములకు గల్గుహాని తెలియగలదు.

నూతన ప్రకృతిచికిత్సాశ్రమము

ఇదివరలో మర్రిపూడిలో ప్రకృతిచికిత్సాశ్రమము వేగిరాజు కృష్ణంరాజుగారిచే నడుపబడుచున్నట్లు లోగడ ప్రకటించియేయుంటిమి. ప్రస్తుతము వారి శిబిరము బాపట్లకు ఒక మైలుదూరములో వున్న కొంపల్లి కోటిలింగంపంతులుగారి తోటలో స్థాపించినట్లు తెలియుచున్నది. ఇదివరలో మర్రిపూడిలో స్థాపించిన ఆశ్రమము రోగులకు వుండుటకు వసతి చాలనందునను వర్షాకాలమునందు బురద మిక్కుటముగా యుండుటచేతను చికిత్సకు యిబ్బందిగా యుండెను. ఇట్టి పరిస్థితులలో ఒంగోలు తాలూకా ఒమ్మివరం గ్రామకాపురస్థులు చేబ్రోలు రామపున్నయ్యశ్రేష్ఠిగారు మర్రిపూడి వచ్చి ఆశ్రమపరిస్థితులు చికిత్సా విధానములు విచారించి సతీసమేతముగా ఆశ్రమమునందు చికిత్సనుపొందిరి. ఇట్లు ఒకనెల గడచినతరువాత సదరుఆశ్రమరోగులను ప్రకృతివైద్యులగు రాజుగారిని వర్షాధిక్యముచే ఆశ్రమవాసము కష్టమని వారి గ్రామమునకు ఆహ్వానించిరి. ఆ గ్రామమందు నాలుగుమానములు షుమారు 40 మంది తరుణ కాలికరోగులకు తగు సౌకర్యములు ఆహారము పరిచారకులను ఉచితముగా యేర్పాటుచేసి మార్గదర్శకులైరి. మెట్టగ్రామ మగుటచే నీటి వసరు లేనందుననూ శాశ్వతముగా ప్రకృతిఆశ్రమము స్థాపించుఆశయముతో బాపట్లలోని పయిన పేర్కొనినతోటను 5 సంవత్సరములకు కవులుకు తీసుకొని కవులుపైకము వారే చెల్లించిరి. అదియునుగాక 5 యకరములభూమినికొని అందుకు సంబంధించిన ఆవరణయందు రోగుల సౌకర్యార్థము పాకలు వేయించుచున్నారని యిటీవల జరిగిన 5 వ ప్రకృతిశిక్షాశిబిర సందర్భమున వుపన్యసింపుచూ మ॥రా॥శ్రీ డాక్టరు వేగిరాజు కృష్ణంరాజుగారు నుడివిరి. అటువంటి ఉదార స్వభావుల పవిత్ర ఆదరణములవలన దేశమందంతటను ప్రకృతివుద్యమము వ్యాప్తిజెంది లోకకళ్యాణమునకు తోడ్పడుననియు ఆశించుచున్నాము. ఈ ఆశ్రమ సంబంధమైన యావత్తు వివరములును ముందు ప్రచురించబడును. ఈ ఆశ్రమస్థాపనకు కారకులు శ్రీయుత చేబ్రోలు రామపున్నయ్యగారు, శ్రీయుత చేబ్రోలు రోశయ్యగారు.

"విద్యార్థివిలాపము"

నేను ఒక సంపత్కుటుంబమునకు చేరిన యువకుడను. నాతండ్రి బాల్యముననే పరలోకమునకేగెను. నా తల్లికి నే నొకడనే. నేను 14 వ సం॥ నందే సెకండరీ పాఠశాలయందు త్తీర్ణుడనై కళాశాలయందు ప్రవేశించితిని. పదునెనిమిది సం॥లు వచ్చుసరికి బి. ఏ. పరీక్షయందు (బీజగణితము త్రికోణమితి మున్నగు గణితభాగములు, ఆంగ్ల ఆంధ్రసాహిత్యమునందు) ఉత్తీర్ణుడనైతిని. తరువాత యం. ఏ. లో ఆంగ్లసాహిత్యములో ఆరితేరితిని.

నా కాలేజీజీవితమును గూర్చి పాఠకులకు కొంత చెప్పదలచినాను. రాత్రి 2 గంటలవరకు మేలుకొనిననేగాని మా పాఠములు అభ్యసించుటకు వీలుండెడిది కాదు. రాత్రి మేలుకొనుట తొలుదొలుత చాలా కష్టముగ యుండెను. కాని టీ పానీయాభ్యాసముచే దాని నభ్యసించితిని. ప్రతి రాత్రి కనీసము 5 లేక 6 కప్పుల టీ కావలసి యుండెను. దీనికి తోడు ధూమపానమునందు గూడ మంచిమార్కులనే గడించి యుంటిని. రోజుకు 6 ప్యాకెట్లు చాలకుండెను. రాత్రి పొద్దుపోయి నిదురించిన ఉదయము మేలుకొనుసరికి ఏ 8 ఘంటలో అయ్యెడిది. శరీరమునకు మాంద్యము. కాలవిరేచన మనఎట్టిదో నాకు తెలియదు. పడకమీద టీ కప్పును సేవించిన కాని లేచుటకు సాధ్యము గాకుండెను. వెంటనే దంతధావనము స్నానము చేసెడివాడను. ఒక్కొక్కరోజుస్నానమునకుపూర్వము మఱొక రోజు స్నానానంతరము వేఱొక రోజు భోజనానంతరము విరేచన మగుచుండెను. ఒక్కొక్క సమయములో రెండు మూడు రోజులవరకు మరుగుదొడ్ల దర్శనమునకు సహితము వెళ్లెడివాడను కాను. ఇక మా భోజన విషయము చెప్పనవసరములేదు. మరబియ్యపు అన్నము, మసాలాలతో వండిన కూరగాయలు, సాంబారే. భోజనమయినవెంటనే ఆకలి అగునట్లుండునది. కడుపుమంటకు తాళజాలక టిఫిన్ సేవించెడివాడను. నాకు రోజునకు4 లేక 5 మార్లు టిఫిన్ అవసరముగ యుండెను.

ఇక నాకు ఆరోజులలోగల వ్యాధులను తెలియబఱచెదను. మిక్కుటమైన శిరోబాధ, కండ్లమంటలు, కడుపులోమంట, కొద్దిగ తినుసరికి కడుపు నిండినట్లుండుట, అమితమైన వేడి, బలహీనము, శరీరకృశత్వము. డాక్టరుగారికైన హాస్పిటలునకు వెళ్లుటకు విసుగుకలుగునేమోగాని నాకు గలుగునదికాదు. నాపేరు ప్రతిదినము హాస్పిటల్ రిజష్టరులో దాఖలా. ఎన్నిరోజులు మందు పుచ్చుకొనినను గుణము శూన్యము. ఇదిటులుండ మాకాలేజీ విద్యార్థుల వలననే సినీమావారికి ఆదాయముహెచ్చు. కాలేజీలైఫ్‌లో నేజూచిన సినిమాలు అగణ్యములు. స్వప్నములో ఆలింగనములు చుంబనములు దృశ్యములగుచుండెడివి. వెంటనే రేతస్ఖలనమగుచుండెను. ఈవిషయము డాక్టరుతో చెప్పుకొనుట సిగ్గుచేటని నాతలంపు. తుదకు మనవిచేసుకొనక తీరినదికాదు. దైవదత్తమైన చర్మరంధ్రములసంఖ్య నాకు తెలియదుగాని డాక్టరుగారి ఇంజెక్షనులసంఖ్య అగణ్యము. చలికాలములో వానిబాధ వర్ణనాతీతము. దప్పి తీర్చుకొనుటకు సోడా, లిమనేడులేకాని జలము డ్రాగుట అరుదు. ఏదియెటులున్నను ఇంజెక్షనుల వలన తాత్కాలోపశమనమగుటవలన పరీక్షయందు త్తీర్ణుడనైతిని.

కాలేజీని విడుచునప్పటిస్థితి వర్ణనాతీతము. ప్రతి అంగము నాస్వాధీనములో లేదు. కార్యవిముఖత్వము, నిరుత్సాహము, శారీరక మానసిక దౌర్బల్యమునన్నావరించియుండెను. ప్రతివిషయములో సంశయము. ధైర్యస్థైర్యములు మాటుమణగియుండె. ప్రతిరోజు సాయంకాలమగునప్పటికి ఉష్ణము 100 డిగ్రీలకు మించుచుండెను. పొడిదగ్గు, అరోచకము, మలబంధము, శుక్లనష్టము, స్వప్నస్ఖలనము, హృదయ పుష్ప స దౌర్బల్యములు నన్ను వెన్నాడుచుండె. అల్లోపతివైద్యమునందు నిస్పృహ జనించి ప్రాచీన వైద్య మనుతలపుతో ఆయుర్వేదఔషధము సేవించనారంభించితి. వైద్యుడు రసగంధకసిద్ధములగు మకరధ్వజ పూర్ణచంద్రోదయము మున్నగు ఔషధరాజములతో నాశరీరమును నింపిరి. కాని ఏమిప్రయోజనము? శరీరస్థితి ఎప్పటివలెనే! ఈ చికిత్సవలన అధిక వేడి నాశరీరములో ప్రవేశించినది. ఇట్టి యుష్ణవ్యాధులకు యూనానీ చికిత్సమంచిదని మన్మిత్రునివలన విని హకీము గారిఅండ చేరితిని. ఈ చికిత్సలో నేను పొందిన లాభము మంచిమంచి హల్వాలు షర్బత్తులు మ్రింగుటయేగాని వేఱుకాదు. ఇటులనే హోమోపతిమందులుగూడ పనిచేసినవి.

తుదకు మందువైద్యుడు, అని వినినంతమాత్రమున వారిని చంపుదమన్న పిచ్చి ఎత్తినది. ఇట్టిసమయములో నాహితచింతకు లొకరునన్ను ప్రకృతిచికిత్సకునివద్దకు గొనిపోయిరి. అతడు ముఖవైఖరినిబట్టి నాకుగలవ్యాధులను తెలియజెప్పెను. అందుకు నేనాశ్చర్యపడితి. నాకు వారు బోధించిన చికిత్సావిధానము తొలుదొలుత బహుకష్టముగ యుండెనేగాని క్రమక్రమముగ చాల సులభమయినది. నాచే ఆచరింపబడిన చికిత్సాపద్ధతి; ఉదయమున 5 గంటలకు మేల్కాంచుట, వెంటనే విధ్యుక్తముగ ఉషఃపానముచేసి ప్రత్యక్ష నరకస్వరూపములగు మరుగుదొడ్లకు వెళ్లక బయలుప్రదేశమునకు వెళ్లుట, దంతధావనానంతరము కటిస్నానము, యోగాసనములు, పిదప ఒకగంటకు చన్నీటిలో శిరస్నానము, దైవ ధ్యానము, సాత్వికాహారసేవన, తిరుగ సాయంకాలము లింగస్నానము, వ్యాయామము, రాత్రి సాత్వికాహారసేవనముచేసి 9 గంటలకు నిదురించుట. ఇదిగాక సూర్యకిరణచికిత్సకూడ చేసుకొనుచుంటిని. ఉదయము నారింజపండ్లు, మధ్యాహ్నము మొలకలెత్తిన గోధుమలు, పెసలు, కొబ్బెర, అరటిపండ్లు రాత్రి ఉదయమువలెనే సేవించుచుంటిని. మూడుమాసముల దీక్షతో నావ్యాధి అంతరించినది. నూత్నశక్తి ఉత్సాహ ధైర్యస్థైర్యములు బయలుదేరినవి. పిమ్మటకూడ అదే పథ్యముతో కాలము గడపుచున్నాను.

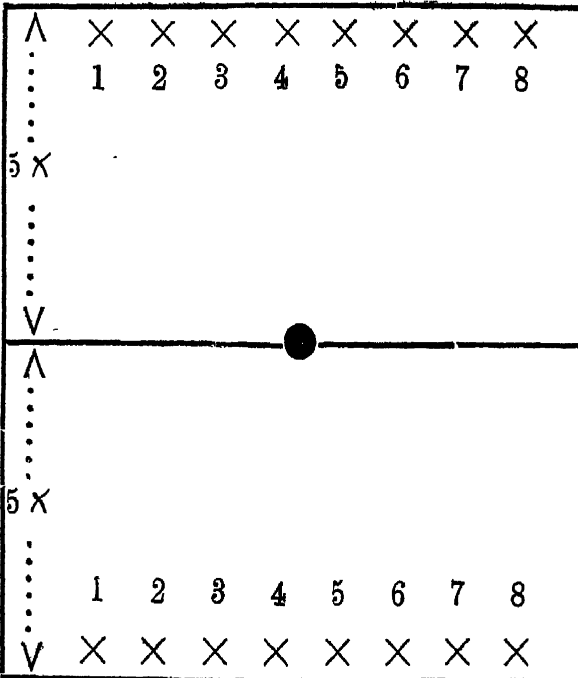
నేనిటుల వ్రాయుట స్వానుభవమును దెలుపుకొనుటయేగాని ఇతర వైద్యముల దూషించుట గాదు. పిమ్మట ఈవైద్యగ్రంథములు చదువగలిగితిని. ఇతరవైద్యములవలెగాక ఈవైద్యములో రోగనిర్మూలనశక్తిగలదు. ఎప్పుడు రోగనిర్మూలనమగునో భుజించునాహారము క్రమ జీర్ణమునొంది రస, రక్త, మాంస, మేదో, అస్థి, మజ్జశుక్రరూపముగ మారి శరీర పోషణమునకు దోడ్పడును. కాని మందులచే అరికట్టబడిన వ్యాధి కొలదికాలములో పూర్వరూపముతోగాని రూపాంతరముతోగాని ప్రత్యక్షమగుచుండును. ఆహారమువలన గలుగుబలమే బలముగాని టానికులవలన కలుగుబలము బలముగాదు. నాకష్టములపిదప నేబొందినమంచిమార్గమును పాఠకులకు తెలియబరచి నాకలమునకు విశ్రాంతి యిచ్చుచున్నాను. (ఒక ప్రకృతిసేవకుడు)

బాల క్రీడలు

శ్రీ దక్షిణామూర్తి శాస్త్రిగారు

6 సంవత్సరముల బాలికలకు

16 జేబురుమాలు తీసికొనిపోవుట.



● జేబురుమా లుంచుచోటు.

X పిల్లలు నిలుచుతావు.

ఆటస్థలము:— 10×10 గజములుగ ఉండవలెను. రెండు సమభాగములు చేయవలెను.

ఉపకరణము:—జేబురుమాలు.

రెండుసమజట్టులుగా విడదీయుము. జట్టుకు 8 మందిగాని అంతకుపైగా 12 వఱకుగాని ఉండవచ్చును.

ఉపాధ్యాయుడీలను వేయగానే జట్టులందు నిలచి బాలురలో జట్టు కొకబాలుడువంతున మధ్యగీతవైపునకు రావలెను. మధ్యగీతపై నుంచబడిన జేబురుమాలును రెండవవానిచే తాకబడక ముందు ఏబాలుడు తీసికొని వెళ్లి స్వస్థానము జేరునో యాబాలునిజట్టునకు ఒకమార్కు యివ్వవలెను. ఆట ప్రారంభమునుండి ముగింపులోగా నేజట్టు అధికమార్కులు సంపాదించునో ఆజట్టునకు జయము సమకూరును.

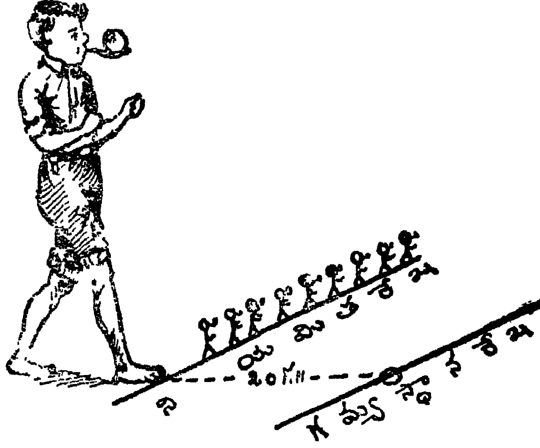
---

17 ముక్కాలుపరుగు పోటీలకు తయారుచేయుట

పైవలెనే ఇద్దరిద్దరుబాలురకాళ్లను కలిపికట్టి ఒకేగీతపై నిలబెట్టవలెను. ఈగీతకు నియమితరేఖ యందురు. దీనికి 20 గజముల దూరమునగల గమ్యస్థానరేఖ లేక ముగింపుచోటు గీతపైవరకు పరుగెత్తించవలెను. ఏ జత ముందు ముగింపురేఖచేరునో గమనించిచూడవలెను. ముందు ముగింపురేఖను చేరినజతగెల్చును. కాన ఆయిద్దరుబాలురకే బహుమతి నీయవలెను. ఇట్టి పోటీలకు పంపునపుడు వారివారిపాఠశాలలోనున్న నిపుణుల నేరి పంపవలెను.

---

18 చమ్చా - నిమ్మకాయ



ఉపకరణములు:— ప్రతిబాలునికి ఒక చమ్చాయున్నూ, ఒక నిమ్మకాయయు కావలెను.

అందరుబాలురను నియమితరేఖపై నిలబెట్టుము. నియమితరేఖకు 20 గజముల దూరములో నొకముగింపురేఖను గీయుము. ఒక్కొక్కపిల్లవానికొక చమ్చాయున్నూ, ఒక నిమ్మకాయయు నీయవలెను. చమ్చాగుంటయందు నిమ్మకాయనుంచి చమ్చాకాడను పళ్లసందుగా గట్టిగా కఱచి పట్టి ప్రతిబాలుడు ఉపాధ్యాయుడు ఈలవేయగానే ముగింపురేఖవైపునకు పరుగెత్తవలెను. ఏ బాలుడు ముగింపురేఖ ముందు జేరునో వానికి గెలుపు.

---

19 చమ్చా - నిమ్మకాయ

ఈఆటను తరుచు బడిలో బాలురను జట్టులుగా విడదీసి ఆడించవచ్చును. అధమము రెండు జట్టులుండవలెను. జట్టుమొదటిబాలుడు నియమిత స్థానమునుండి గమ్యస్థానమువరకు పరుగెత్తివెనుకకు మరలి తమజట్టులోని రెండవబాలుని పంపవలెను. నిమ్మకాయ క్రిందపడినచో మరల దానిని చమ్చాలో పెట్టుకొని బాలుడు పరుగెత్తవలెను. నియమిత గమ్యస్థానముల మధ్య 10 గజములు చాలును. ఆఖరుబాలునివరకు పరుగెత్తించవలెను. ఏజట్టులోని ఆఖరుబాలుడు ముందు నియమిత స్థానము చేరునో ఆజట్టుకు విజయము కలుగును.

---

20 దొంగలరాజు

ఉపకరణము:—గుడ్డబంతి.

ఈఆటకు 29 మందివరకు ఒక వలయమున నిలువవచ్చును. ఒక బాలుడు వలయములో నిలువవలెను. వలయముననున్న బాలునిచేతికి గుడ్డబంతి నీయవలెను. మధ్య నిలచినబాలుని గుడ్డ

బంతితో వలయముపై నిలచినవారు కొట్టవలెను. వలయమువెలుపలకు విసరుబాలుడు దొంగ యగుచుండును. దొంగయైనబాలుడు వలయములో నిలచి బంతి తగులకుండా తప్పుకొనుచుండ వలెను. ఇట్లు దొంగకాబడిన బాలుడు వలయములో నిలచి అటునిటు పరుగెత్తుచూ బంతిచే తాకబడక తప్పుకొనుచుండవలెను. విస్తారకాలము బంతిదెబ్బనుండి తప్పుకొను బాలునికి బహుమాన మీయనగును. వాడు దొంగలరాజు అని పిలువబడును.

---

21 వలయములోనిదొంగ

ఉపకరణము:— 5 నెంబరు బంతియంత గుడ్డబంతి ఉండవలెను.

పై ఆటవలెనే యీ ఆటకుకూడా బాలురను వలయముగా నిలబెట్టుము. వలయమున నిలచిన బాలురలో నొకనికి గుడ్డబంతినిమ్ము. వలయములో నొకబాలుని దొంగయనుపేర నిలబెట్టుము. వలయమున బాలురు బంతిని ఒకరినుండి యింకొకరికి పంపుచుండవలెను. దొంగ బంతిని బట్టుకొనుటకు ప్రయత్నించవలెను. ఎవరిచేతియందు బంతిని దొంగపట్టుకొనునో వలయములో పట్టుబడిన బాలుడు దొంగ యగును. వానిస్థానమున మొదటిదొంగ నిలువవలెను. దొంగకాబడిన బాలుడు వలయములోనికి బ్రవేశించి బంతిని తాకుటకు యత్నించవలెను. ఇట్లు అందరుబాలురకు అవకాశము కలుగువరకు ఆడించవలెను.

---

22 వలయమునుండి బంతి బయటకు పంపుట

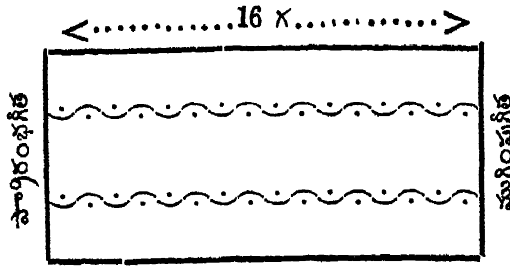
ఉపకరణములు:—గుడ్డబంతి 5 నెంబరు కాలిబంతియంత యుండవలెను. ఈ ఆటకు 30 మందివరకు బాలురు ఉండవచ్చును. బాలురు వలయముగా నిలువవలెను. రెండుకాళ్ళమధ్య 24 అంగుళముల ఖాళీయుండవలెను. ప్రక్కనిలుచు బాలుర కాళ్ళతో తమకాళ్ళను కలిపి యుంచవలెను. ఒకరి పాదమున కింకొకరి పాదము తాకియుండవలెను. మధ్య నొకబాలుడు నిలువవలెను. మధ్యబాలునికి బంతి నీయవలెను. వలయముననున్న బాలుర కాళ్ళసందుగా బంతిని బయటకు పంపుటకు ప్రయత్నించి మధ్యబాలుడు నెట్టవలెను. మధ్యబాలుడు నెట్టిన బంతిని బయటకు పోకుండా వలయముపైనున్న బాలురు చూడవలెను. బంతిని మధ్యకు నెట్టుచుండవలెను. బాలురు ముందుకువంగి రెండుకాళ్ల మధ్యగా నేలనానునట్లు వారివారి చేతులను చాచి యుంచవలెను. ఎవరికాళ్ల మధ్యగా నీబంతివెలుపలకు పోవునో వానిని వలయమధ్యమునకు రప్పించవలెను. మొదట వలయమధ్యముననున్న బాలుని వలయముపైనుండి వచ్చినవానిచోట నిలబెట్టవలెను. ఇట్లు అనేకపర్యాయములు ఆటనాడించవలెను.

---

23 పామునడక

ఆటస్థలము:—16 గజముల పొడుగు 4 గజముల వెడల్పుగల దీర్ఘచతురస్రము. అధమము రెండుజట్టులుండవలెను. జట్టుకు 8 మంది బాలురు ఉండవలెను. రెండుజట్టులమధ్య 2 గజములును, జట్టులవెలు

పల గజమును కాళీయుంచవలెను. ప్రక్క చూపినట్లు బిందుస్థానములందు బాలురను నిలబెట్టుము. ఒకబిందువునుండి మఱియొక బిందువుకు మధ్య 2 గజములు ఖాళీయుంచవలెను. ముందునిలచిన బాలునిముందు 2 గజముల దూరములో గమ్య స్థానమున ముగింపుగీత గీయవలెను. ఆటప్రారంభము జట్టునకు వెనుకభాగమున నిలచిన విద్యార్థి ఆరంభించవలెను. ఎడమ చేతి మీదుగా ముందున్న బాలురమధ్య ఖాళీలలోగుండా ముగింపుగీతవరకును తిరిగి తన స్వంతచోటువరకు పామునడకవలె నడపవలెను. తమచోటున నిలచినతోడనే తమ ముందున్న బాలుని పంపవలెను. ప్రతి పిల్లవాడు అందరుపిల్లలమధ్యఖాళీలలోను నడచితీరవలెను. ఏజట్టు ముందు బాలుడు యీపని ముందుముగించి తన చోటు చేరి ముందుగా నిలచునో ఆజట్టువారికి గెలుపు కలుగును.



---

24 భటుడు - దోపిడికాండ్రు

భటుని వలయముమధ్య నిలబెట్టుము. దోపిడికాండ్రను చుట్టువలయరేఖపై నిలబెట్టుము. ఈల వేయుము. దోపిడికాండ్రు వలయము వెలుపలకు పరుగెత్తవలెను. పరుగెత్తినవారలలో నొకనిని భటుడు పరుగెత్తి పట్టుకోవలెను. పట్టుబడినవానిని భటుడనుపేర వలయములో నుంచుము. తిరిగి అందరిని వలయమున వలయరేఖకు చేర్చుచుండవలెను. మొదటిభటునిగూడ వలయముపై నిలబెట్టుచుండుము. పిల్లలకు అలసట కలుగువరకు ఆడించుము.

---

25 వెనుకకు మొగ్గవేయుట

మొదటితరగతిలో తల నేలనాన్చి మొగ్గ ముందుకువేసిరి. పిల్లలు నేలపై వెల్లికల పరుండలెను. కాళ్లను నెమ్మదిగా పైకిఎత్తవలెను. నడుముగూడా పైకిఎత్తవలెను. చేతులను వెనుకకువంచి నేలపై భారము మోపవలెను. ఎత్తినకాళ్ళను తలవైపుగా నేలపైకి తీసికొనివచ్చి నిలువవలెను. మొదట ఒకసారివేయుటకు అలవాటుపడినవెనుక వెంటవెంటనే వెనుక మొగ్గ వేయించు చుండవలెను.

గ్రంథ పరిచయము

గౌతమబుద్ధుడు:— దశావతారములలో ఒక టిగా నెన్నబడుచున్న బుద్ధావతారము మహోత్కృష్ట ఆదర్శయుత మై యున్నది. ప్రపంచము నందు ప్రబలిన వ్యాధులు దుఃఖములు అశాంతి అసహాజజీవనము వీని పోగొట్టుటకును ప్రజాసేవ చేయుటకొరకును రాజ్యసుఖములను భోగములను స్వార్థమును బలిఇచ్చిన ధీరుడు గౌతమబుద్ధుడు. "తనయందు నఖిలభూతములందు నొక భంగి సమహితత్వంబునఁ బరఁగువాఁడు" అను సువర్ణాక్షర సంపుటిని తనయందు సార్థకముచేసికొన్నవాడు గౌతమబుద్ధుడు. వీర పురుషోచిత లక్షణశోభిత నవమన్మథుడు బుద్ధుడు. ఎంతటి శిలాకఠినహృదయము నైనను అహింస శాంతములచే కరగింప చేయగల వశీకరణ తంత్రుడు గౌతముడు.

ఉత్తమకులజులలో కూడ హింసాతత్వము ప్రబలి దేశము దుఃఖము అశాంతికి లోబడియున్న కాలములో రంగములో దుమికి శాంతిస్థాపనకొరకు వీరవిహారముచేసిన పురుషసింహము గౌతముడు. "భోగేరోగభయం" "నిధిచాల సుఖమా శ్రీరాముని సన్నిధి చాల సుఖమా" అన్న మాటలందు గల సత్యమును తన జీవితమునందు చూపి ప్రకృత్యభిగమనము ఋషిజీవనముచేసి సంపూర్ణ మానవత్వమునకు త్రోవచూపిన మన ఆదర్శ పురుషుడు గౌతముడు.

ఇట్టివారిచరిత్రలను చదువునపుడు పుట్టిన ఆవేశము పశ్చాత్తాపము ఆదర్శములయందు కోరిక శరీరమందలివిషములను కరగించి వెలువరించును. ఇట్టి చరిత్రను వ్రాసినవారి జీవితము ధన్యము. గౌతమబుద్ధుడు అను ఈ నాటకమును రచించినవారు రూపనగుడి నారాయణరావుగారు, ఉపాధ్యాయులు గవర్నమెంటు ట్రైనింగుస్కూలు, బళ్లారి. ప్రకాశకులు: మారుతిగ్రంథమండలి, ఉరవకొండ, అనంతపురము జిల్లా.

గౌతమబుద్ధునిచరిత్ర నాటకరూపముగ అందరికిని బోధపడునట్లు సులభశైలిని పద్యములు వచనము దండకములు మొదలగువానిసంపుటితో వ్రాయబడినది. గ్రంథమునందలి పేజీలు 152.

వెల రు 0-10-0

'శర్మ' ప్రకృతి.

"విప్రనారాయణ నాటకము" ఐదంకముల సాంఘిక నాటకము. గ్రంథకర్త రూపనగుడి నారాయణరావుగారు. ప్రకాశకులు ఆంధ్ర విద్యార్థి ప్రచురణాలయము, బళ్లారి. ఇందు వేశ్యావృత్తియందలి దోషములు భాగవతోత్తము డగు విప్రనారాయణుని భక్తి శాంతము బాగుగ వర్ణింపబడినవి. అచ్చటచ్చట కరుణ హాస్యాది రసములును ఇమిడియున్నవి. ఈనాటకము నీతిదాయక మై ప్రతివారును చదువ వలసియున్నది. వెల రు 0-12-0

ఈ క్రింది గ్రంథములు మాకు అభినవ సరస్వతీ సంపాదకులగు జానపాటి పట్టాభిరామశాస్త్రిగారు, జానపాడు, పిడుగురాళ్లపోస్టు, గుంటూరు జిల్లానుండి చేరినవి.

1. భాగవతరహస్యములు:— భాగవతాగ్ర గణ్యుడును సహజపాండిత్య పండితుడును నగు బమ్మెర పోతరాజకవిరాజకృత శ్రీమదాంధ్ర భాగవత మహాపురాణమునుండి భక్తి, జ్ఞాన, వైరాగ్యబోధకములగు పద్యరత్నము లిందు సమకూర్చబడినవి. జీవితసార్థకము నొందించు ఈ పద్యముల నెల్లరును చదివి తరించెదరుగాక! వెల రు 0-4-0

2. ఆరోగ్య భాస్కరము:— గ్రంథకర్త జానపాటి పట్టాభిరామశాస్త్రిగారు, జానపాడు. గ్రంథకర్త జబ్బుపడి యెన్నిమందులు సేవించి నను కుదురక ప్రకృతిచికిత్సలగు ఆదిత్యధ్యాన చికిత్సలచే కుదుర్చబడినారు. ఆదిత్యుని ధ్యానించుచు ఈ గ్రంథము 277 పద్యములతో వారిచే రచింపబడినది. వెల రు 0-6-0

3. నీతిగీతులు:— ఇది పల్నాడుతాలూకా జానపాడునామకగ్రామనివాసియగు జానపాటి పట్టాభిరామశాస్త్రిగారిచే సంస్కృతమునుండి తెనుగులోనికి అనువదించబడిన సుమతిశతకము. ఇందు తెనుగుపద్యము, దానికి సంస్కృతశ్లోకము కలిపి వ్రాయబడినవి. వెల రు 0-2-0

4. సంగదోషము:— ఇది మల్లంపల్లి మల్లికార్జున ప్రణీతము, అభినవసరస్వతినుండి పునర్ముద్రితము. ఇందు సహవాసదోషములు, యెట్టివారు యెట్టివారితో సహవాసము చేయకూడదు, దుష్టులయొక్క బోధ, అమాయకత్వము చేత మోసపోవుట; ఇవి పద్యరూపమున వర్ణింపబడినవి. వెల రు 0-2-0

5. ధర్మనిర్ణయము: ఇయ్యది మల్లాది ఆంజనేయ శాస్త్రిగారిచే రచియింపబడి అభినవ సరస్వతీ పత్రికాసంపాదకులగు నాగరఖండ, స్వర్ణకార వ్యవహారాది బహుగ్రంథకర్తయు నగు జానపాటి పట్టాభిరామశాస్త్రిగారిచే సరిచూడబడినది. ఇది అభినవసరస్వతినుండి పునర్ముద్రితము. ఈగ్రంథమునందు ధర్మనిర్ణయము చేయబడినది. ఇందు వేదములు శాస్త్రములు వర్ణములు వర్ణధర్మములు బ్రాహ్మణధర్మములు స్నాన సంధ్యాద్యనుష్ఠాన విధానములు వివరింపబడినవి. వెల రు 0-4-0

6. పల్నాటివీరచరిత్ర: అయిదంకముల తెలుగు నాటకము. గ్రంథకర్త మేళ్లచెరువు కుటుంబరావుగారు. సంస్కరించి, సముద్ధరించినవారు జానపాటి పట్టాభిరామశాస్త్రిగారు. వెల రు 0-12-0 దేశముకొరకు, పౌరుషముకొరకు, బొందిలో ప్రాణముండునంతవరకు రణరంగములో వీర విహారముచేసి ప్రాణములను బలిఇచ్చికొని కీర్తి కాయులగు ఆంధ్రులు - పల్నాటివీరుల చరిత్రము ఇందు నాటకరూపముగ వర్ణింపబడినది. పల్నాటివీరులలో స్త్రీలు చూపిన త్యాగము, సాహసము, పౌరుషము, నాయకురాలి దర్పము, పిరికిపందలకు కలిగిన అవమానములు వినదద్భుతముగ నుండును.

ఈ గ్రంథము నాటకరూపముగ, షూటుగా 158 పేజీలలో వ్రాయబడినది. వెల రు 0-12-0 పై గ్రంథములు వలయువారు ఎడిటరు, అభినవ సరస్వతి, జానపాడు, పిడుగురాళ్లపోస్టు, గుంటూరుజిల్లా అని వ్రాయవలెను.

పాకకళాబోధిని:—గ్రంథకర్త: నందిరాజు చలపతిరావుగారు, మంజువాణీప్రెస్, ఏలూరు. వెల రు. 0-12-0

ఇంతవరకు తెలుగులో అనేక పాకశాస్త్ర గ్రంథములు వెలువడినవి. కాని శాస్త్రీయముగా ఆహారశాస్త్రమును విమర్శించి యేపదార్థము తినాలో ఏది తినగూడదో వివరించుటకు ప్ర

యత్నించినది ఈ గ్రంథమే. ఇందు ప్రస్తుతాహారములోని లోపములు అనే అధ్యాయమున లోకమునందు జరిగిన పరిశోధనల ఫలితముగా యేవి నిర్ణయింపబడినవో ఆవిధులు నిరూపించబడినవి.

ఆహారము జీర్ణమై రక్తమాంసములుగా యెట్లు మారుతుందో, యిందు శారీర శాస్త్ర సంబంధమైన చిత్రపటములతో వర్ణించబడినది. విటమినులు యేయే వస్తువులలో ఉంటయ్యో అవి వంట, పేల్పుడు మొదలైన వానివలన ఎలా నశించిపోతయ్యోకూడా వ్రాయబడినది. ఆహారమునందలి వివిధభేదములును, అవి దేహములో యేయే పనులు నిర్వర్తించటానికి ఉపయోగిస్తయో సూర్యకాంతిలో తిరుగుట మంచిగాలి పీల్చుట ఆహారము తిన్నగా జీర్ణము అగుటకు యెంత అవసరమో కూడా యీ గ్రంథములో గలదు.

గ్రంథమునందు అనేకఅమూల్యవిషయములున్నవి. కాని రెండవ అధ్యాయమునందు రుచికొరకు హానికరములగు ఇంగువ, వెల్లుల్లి, గరమసాలా మొదలైనవి వాడుకచేయుటకు అనుమతింపబడినవి. అట్టివానిని యేమాత్రం దగ్గరకు రానీయకూడదని అవి హానికరములని మా సలహా. ఈ సలహా గ్రంథకర్తకూడ మరాలో ఇచ్చియున్నాడుకాని వారు అంతగట్టిగా చెప్పలేదు. ఈ గ్రంథమును ముఖ్యముగ వంటబాధ్యత గలవారు స్త్రీలు గనుక వారు తప్పక చదువవలసియున్నది. పురుషులుకూడ చదివి శాస్త్రజ్ఞానము సంపాదింపవలెను. చదువురాని స్త్రీలుకూడ వృథాపుచ్చే కాలములోయెవరిచేతనైన చదివించుకొని విని బాగుపడెదరుగాక. పు. వెం.



బిడ్డల ఫొటో పోటీ

మాకు రెండే ఫోటోలుచేరినవి. వానిలోనిబిడ్డలు మాదృష్టిలోఉన్న ఆరోగ్యమును కలిగియుండలేదు. అందువలన బహుమానార్హములుగా లేవు. అయినను ప్రోత్సాహరూపముగా చెరి యొకరూపాయి బహుమతిగా పంపుచున్నాము.

1. గుడిబండ సుబ్బారెడ్డిగారిబిడ్డ ఈశ్వరమ్మ.

2. కస్తూరి వెంకటసుబ్బారావుగారిబిడ్డ సుభద్ర.

ఈబిడ్డలబొమ్మలు వచ్చేసంచికలో వేస్తాము.

పుచ్చా వెంకట్రామయ్య,
సంపాదకుడు.

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు - బెజవాడ.

1937 సంవత్సరము జూన్ నెల లెక్కలు.

జమలు			రు.అ.పై.
వెనుకటినెల నిలువ		...	29-12-8
ప్రకృతిపత్రిక	77-12-0	...	78- 2-0
ప్రకృతిపోస్టేజీలు	0- 6-0		
పుస్తకముల అమ్మకం	62-15-0	...	74- 0-0
పుస్తకముల పోస్టేజీ	3-12-0		
కమీషను	7- 5-0		
స్టోర్సు అమ్మకం		...	15- 3-6
ఇండియన్ నేచురోపాతిక్ అసోసియేషను		...	12- 8-0
గోశ్రీమాపతి ఆసుపత్రి		...	5- 0-0
ఇంటి అద్దెలు		...	9- 0-0
అచ్చుపని చేయించిన బాపతు		...	324- 8-0
గాంధీ కో-ఆపరేటివు బ్యాంకు		...	330- 0-0
అప్పుల వసూళ్ళు అసలు		...	2248-11-9
వడ్డీలు		...	388- 9-6
పుస్తకముల ఏజన్సీ బాపతు		...	22- 0-0
పత్రిక పుస్తకముల ఎడ్జెస్టుమెంట్సు		...	20- 9-0
		మొత్తము	3558- 0-5

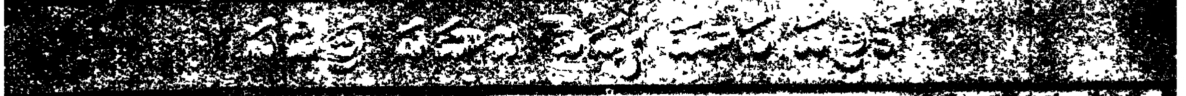
గో॥ ఆదినారాయణశర్మ,
మే నే జ రు.

ఖర్చులు			రు.అ.పై
ప్రకృతిపత్రిక	117-8-0	...	126-13-6
,, పోస్టేజి	7-3-6		
,, బ్లాకులు	2-2-0		
పుస్తకములు	217-0-0	...	223- 5-6
కమీషను (పుస్తకములు)	3-0-0		
పుస్తకముల పోస్టేజీ	3-5-6		
స్టోర్సు కొనుబడి		...	28- 6-6
భరణములు		...	33- 5-4
నౌకర్లు		...	18- 4-0
స్టేషనరీ		...	17- 7-3
జనరలు పోస్టేజీ		...	5-15-3
చిల్లరఖర్చులు		...	0-10-0
అచ్చుపని		...	200- 0-0
బాకీలు (వడ్డీలబాపతు)		...	388- 9-6
,, (పుస్తకముల యేజన్సీ బాపతు)		...	30- 5-0
,, (పత్రిక, పుస్తకముల అడ్జెస్టుమెంట్లు)		...	18- 9-0
ఇండ్లు		...	2093- 3-0
గాంధీ కో-ఆపరేటివుబ్యాంకు		...	124- 0-0
నిల్వ రొఖ్ఖం		...	249- 2-7
		మొత్తము	3558- 0-5

అయ్యంకి వేంకటరమణయ్య,
కా ర్య ద ర్శి.

Edited, Printed & Published at the Andhra Grandhalaya Press, By Dr. P VENKATARAMAYYA
PRAKRITI OFFICE, BEZWADA.





అక్టోబరు 1937

సంవత్సర చందా రు 3—0—0 లు

బెజవాడ

ఈ సంచికలో

మొదలగు విషయములు

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
కునిశిత వైద్యం	4 8 0	3 8 0
ప్రౌఢప్రభాకరం	2 0 0	1 8 0
సూర్యకిరణచికిత్స	0 12 0	0 8 0
ఆరోగ్యప్రభాకరం	0 4 0	0 3 0
వర్ణచికిత్స	0 6 0	0 4 0
వర్ణవైద్యమంజరి	0 6 0	0 4 0
వర్ణవైద్యము	0 5 0	0 4 0

జలచికిత్సాగ్రంథములు

తొట్టివైద్యము	3 0 0	2 8 0
లక్ష్మణజలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
నైపీయ జలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
తొట్టిస్నాననియమములు	0 6 0	0 4 0
ధారాచికిత్స	0 4 0	0 3 0
వేడినీటికాపు ఉచ్ఛ్వాసపుచికిత్స	0 6 0	0 4 0
ఉషఃపానము	0 6 0	0 4 0
కూనేమహర్షిబోధ	0 2 0	0 1 0
జస్టుచికిత్స	0 10 0	0 8 0

ఆహారశాస్త్రగ్రంథములు

నిర్వికారభావిజీవనము (కొర్నేరినిగూర్చి)	1 8 0	1 0 0
ఆహారము 1 భాగము	0 12 0	0 8 0
డిటో 2 భాగము	0 4 0	0 3 0
పచ్చితిండివలనిప్రయోజనములు	0 12 0	0 8 0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0	0 4 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
జంబీర చికిత్స	0 3 0	0 2 0
సమరసాహారము విరుద్ధాహారమిశ్రమము	0 2 0	0 1 0
ఆహారసమ్మేళనపు గోల	0 2 0	0 1 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
క్షీరచికిత్స	0 4 0	0 3 0
అపక్వశాకాహారఅద్వైతసిద్ధాంతం	2 0 0	2 0 0

దురభ్యాసఖండనములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
జీవహింస	0 4 0	0 3 0
అనుభవానందము	0 12 0	0 8 0
మహారోగము	0 8 0	0 6 0
పొగచుట్ట – ముక్కుపొడుం	0 4 0	0 3 0
కల్లుముంత – సారాపీపా	0 4 0	0 3 0
ఔషధవైద్య మొకయూహాశాస్త్రము	0 4 0	0 2 0
టీకాలననేమి? డాక్టర్లఅభిప్రాయము	0 4 0	0 2 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
తెల్లచక్కెరవలనివిపత్తు	0 6 0	0 4 0

ఆరోగ్యవిషయకగ్రంథములు

స్వాభావికచికిత్సానియమములు	0 5 0	0 4 0
ఆరోగ్యాదర్శము	0 8 0	0 7 0
ప్రకృతిచికిత్సోపన్యాసములు 3 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	0 5 0	0 4 0
శిశుమాతల కొరకు సందేశము	0 4 0	0 3 0
ఆరోగ్యము కామేచ్ఛ	0 3 0	0 2 0

వివిధచికిత్సాగ్రంథములు

ప్రకృతి గృహవైద్యం	2 8 0	2 0 0
దీర్ఘరోగచికిత్సాసారము	1 8 0	1 8 0
ప్రాకృత చికిత్సార్ణవములు		
1 భాగము	1 8 0	1 0 0
2 భాగము	1 4 0	0 15 0
3 భాగము	1 8 0	1 0 0
4 భాగము	0 6 0	0 4 0
5 భాగము	0 6 0	0 4 0
6 భాగము	0 6 0	0 4 0
7 భాగము	0 6 0	0 4 0
ఉపవాసచికిత్స	1 0 0	0 12 0
జస్టుచికిత్స	0 10 0	0 8 0
ధ్యానచికిత్స	0 8 0	0 6 0
జంబీరచికిత్స	0 3 0	0 2 0
యోగచికిత్స	0 6 0	0 4 0
సంవాహనచికిత్స	0 6 0	0 4 0
రక్తప్రక్షాళనచికిత్స	0 5 0	0 3 0
స్వాభావికచికిత్సా నియమములు	0 5 0	0 4 0
వైదికచికిత్సాపద్ధతి	0 5 0	0 3 0

ప్రకృతి

సహజవైద్యమాసపత్రిక

సంపుటము ౧౯ | అక్టోబరు 1937 | సంచిక 10

ప్రకృతి బిడ్డకు ఆహారం చాలుటలేదు

ప్రకృతిపత్రిక సౌష్ఠవంగా ఉండవలెనంటే ఇంకా

మూడే వందలు చందాదారులు

వెంటనే కావలెను. మీరు తలచుకొంటే ఇదియొక ఘనకార్యం కాదు.

అడుసుమిల్లి వేంకటకృష్ణారావుగారు

ప్రచారక కార్యదర్శి — ప్రకృతి పత్రిక.

ప్రకృతివైద్యాచార్యుడు, మాటలయందు సరసుడు, రచనలయందు మధురముగా వ్రాయగల చతురుడు, మొక్కవోవని ఉత్సాహవంతుడు;

ఏమి చేసినాడో చూచినారా ?

వారంరోజులు ప్రచారంచేసి 45 మంది చందాదారులను చేర్చినాడు.

ఆయన చేసిన పని ఇతరులకు ఎందుకు సాధ్యంకాదు ?

ఆంధ్రాభ్యుదయమునకు ప్రకృతివ్యాపకమే మూలకందము. దానికి మీ తోడ్పాటు ఎంత ?

ప్రచారమునకు కావలసిన మాదిరిపత్రికలు క్యాటలాగులు పంపుదుము;

జవాబు వెంటనే వ్రాయండి.

బెజవాడ,
1—10—37.

అయ్యంకి వేంకటరమణయ్య,
కార్యదర్శి, ప్రకృతికార్యాలయట్రస్టు.

ఆ రో గ్య గో ష్ఠి



సంపాదకుడు.

క్షయరోగులగతేమిటి?

హిందూదేశము మొత్తముమీద సంవత్సర సంవత్సరమూ చనిపోయేవారుగాక 60 లక్షల నిలవక్షయరోగు లుంటున్నారు. హిందూదేశ ములో ప్రభుత్వమువారుగాని, మిషనరీలుగాని యేర్పాటుచేసిన అన్ని శానిటోరియములలోనూ కలిపి 1000 మంది రోగులకైనా సరియైన వసతి లేదు.

కోయంబత్తూరులో ఒక క్షయశానిటోరియమూ, నైజామురాష్ట్రములో ఒక శానిటోరియమూ క్రొత్తగా స్థాపించబోవుచున్నారని పత్రికలు చెప్పుచున్నవి. అయితే యేమిలాభము? నైజాముప్రభుత్వమువారు 10,00,000 రూపాయిలు ఖర్చుపెట్టి 150 మందికి వసతులు సరిపోయ్యే శానిటోరియం యేర్పాటుచేస్తారనీ, అందులో 5 లక్షల రూపాయలు ఖర్చుపెట్టి ప్రధానమందిరాలు నిర్మాణము చేస్తారని పత్రికలు చెప్పుచున్నవి.

ఈలెక్కలను పట్టి చూస్తే హిందూదేశములో ఉన్న క్షయరోగుల నందరినీ పక్కాకట్టడములో నుంచి చికిత్సచేయాలెనంటే 4000,000,00,00 రూపాయిలవుతవి. ఇది యెప్పటికీ సాధ్యమయ్యేపని కాదు. ఇదిగాక యిప్పుడు చేస్తున్న యేర్పాటు ప్రకారమే చికిత్సచేయాలెనంటే కొన్నివేలమంది పెద్దడాక్టరులూ, కొన్నిలక్షలమంది ఉపచారకులూ ఉంటేగాని వీరందరికి చికిత్స జరుగదు. కొన్నివేలు మూటకట్టుకుంటేగాని ఒక్కొక్కరోగి చావటానికో బ్రతకటానికో వీలేలేదు.

ఇంత డబ్బుఖర్చు నిజముగా చేయదలచినయెడల ఆడబ్బుతో హిందూదేశములోనేగాక ప్రపంచక మంతటిలోను క్షయరోగమును గురించి విరివిగా ప్రచారముచేసి క్షయరాకుండా ఆపవచ్చును.

కాక, క్షయరోగమునకు చికిత్సచేయదలచినప్పటికీ లక్షలాది ద్రవ్యము రాతిక్రిందను, సున్నము క్రిందను పూడ్చిపెట్టవలసినఅవసరమేమో మాకు బోధపడకుండా ఉన్నది.

తాటియాకు పాకలలోనూ, పూరిపాకలలోను రోగుల నుంచి చికిత్సచేసినయెడలను, ఆచికిత్స మందులూ ఇంజెక్షనులూ కాకుండా కేవలము గాలి, వెలుతురూ, ఆహారముతో గూడిన చికిత్సే అయ్యేయెడలనూ చికిత్స చాలా చౌకగా చేయవచ్చును. బెజవాడవద్దనున్న కృష్ణలంకలోనున్న య 16-0 సర్కారుభూమి మా కిచ్చేయెడలను కొన్నివేల రూపాయలు మాత్రము మాకు స్వాధీనపరిచేయెడలను నిజమైన స్వాభావికచికిత్స వలన యెంత చౌకగా క్షయరోగులకు చికిత్స చేసి కుదుర్పవచ్చునో చూపగలము.

అంతకష్టమైనపనా యేమిటి?

పాఠశాలలు ఉదయము సాయంకాలములందు మాత్రము నడిపి మధ్యాహ్నము పిల్లలకు సెల వియ్యాలని క్రొత్తప్రభుత్వమువారు సూచన చేశారోలేదో గోవిందదాసు చతుర్భుజదాసు గారు ఎన్నో ఆటంకాలు యేకరువుపెట్టారు. ఏమిటా? "ఉదయముపూట విద్యార్థులు యే దన్నాతింటేగాని బళ్ళోకి రావటానికి వీలులేదట. ఆతింటం 7 గంటలకల్లా పూర్తికాదట". ఎందు వల్లా? 5 గంటలకు విద్యార్థులు నిద్రలేచినా 1 గంటసేపటిలో బయలుకు పోయివచ్చి, దంత ధావనము, వ్యాయామమూ చేసుకొని, స్నానము చేయవచ్చు. భోజనానికి అత్యధికకాలము 20నిము షములుచాలును. తరువాత మైలున్నరదూరాన ఉన్న బడికైనా నడిచిపోవచ్చును. అప్పటికింకా 5,6 నిమిషాలు వ్యవధిఉంటుంది. అయితే ఆపిల్లలు కాలాన్ని పొదుపుగా వాడుకోవాలి. 5 గంట లకే నిద్రలేచితీరాలి. అలవాటుమీద యిది చాలా సులువుగానే కుదురుతుంది. అయితే ఉద యాన్నే వేడిఅన్నము వండిపెట్టడం యెలాకుదురు తుందీ అనేదియింకొకప్రశ్న. రాత్రి 9 గంటలకే పడుకుంటే యే యిల్లాలయినా 7 గంటలనిద్ర పోయిగూడ 4 గంటలకు నిద్రలేవ వచ్చును. నాలుగుగంటలకు నిద్రలేచిన యిల్లాలికి 6 గంట లకు వంట తయారుచేసిపెట్టటం యేమి కష్టంలో పనికాదు. ఇంకో ఆటంకం - పిల్లలు మధ్యాహ్నం పూట ఖాళీగాఉంటే ఆపిల్లలు ఉండేందుకు యిల్లు చాలీచాలకుండా ఉంటాయనటం. ఏమీ ఆయిబ్బంది ఉదయంపూట పిల్లలు యింటివద్ద ఉండేటప్పుడైనా ఉండేదేగా? మేష్టర్లు 8 గంట లకు నిద్రలేవటం, పదిగంటలకు భోజనంచేయటం అలవాటుపడ్డారు. వాండ్లు ఉత్తపొట్టలతో పాఠాలు చెప్పటానికి వీలౌతుందంటారో లేదం టారో కనుక్కొనిగాని యేపనిచేయటానికి వీలు లేదన్నారు వార్కేగారు - అంటే మన విద్యా శాఖమంత్రిగారు.

మాకు యిదే సరియైన కారణమని తోస్తుంది. మేష్టర్లకు ఉన్న క్షమార్హముగాని దురలవాటు లకు మితిలేదు. ఇందులో అనేకులు విద్యార్థుల యెదుటనే సిగరెట్లు ముట్టిస్తారు. పొడుముపీలు స్తారు. కొందరు కాఫీ పిల్లలచేతే తెప్పించుకొని తాగుతారు. అనేకులు రాత్రి 12 గంటలదాకా టీ తాగి చీట్లపేకఆడుతారు. 9 గంటలకేగాని నిద్రలేవరు. ఈదురభ్యాసములన్నీ మేష్టర్లకు పోతేగాని విద్యార్థులకు మోక్షంలేదు. మేష్టర్ల కున్న సోమరితనం ఉదయంపూట బడిపెట్టితేనే గాని పోదు. విద్యార్థులకొరకుకాకపోయినా చివ రకు ఉపాధ్యాయులైనా బాగుపడాలెనంటే ఉదయంపూట బడి పెట్టితీరాలి.

మేష్టర్లుగూడ యేదన్నాతిని వస్తేగాని పాఠాలు చెప్పలేరనేవాదముఒకటి. కావలెనంటే యేవన్నా 4 అరటిపండ్లుతినిరావచ్చును. ఎవరువద్దన్నారు? లేదా రాత్రికాల్చిన గోధుమరొట్టో, జొన్న రొట్టో తిని రావచ్చును. ఇదీ అదీ కాకపోతే తమిదఅంబలో, గోధుమజావో తాగిరావచ్చును. కాక, చద్దన్నములో కాసినిమజ్జిగ పోసుకొని తాగివస్తేమాత్రం యెవరు వద్దన్నారు? భార్య సోమరి, అందకత్తె కాకపోతే ఆవేళకే అన్నము గూడా వేడిగానే అమర్చగలుగుతుందిగూడాను. ఏవిధానచూచినా ఉదయంపూట బడిమానవల సిన గరుజేమిటో మాకు తెలియకుండాఉన్నది.

దేవుడిచ్చిన ఆయువు

పు చ్చా

ఒకరోజున రాత్రి నేను యింటికి పోయేటప్పటికి మాఅమ్మాయి పెట్రోమాక్సులైటు వెలిగిస్తోంది. ఒకసారి పోసిన స్పిరిటు అంతా అయిపోయినా దీపము వెలుగలేదు. రెండోసారి స్పిరిటుపోసింది, గాలిగొట్టుతోంది, దీపమువెలుగదు. నేను పోతునే నూనె ఉందోలేదో అన్నాను. 'నూనె యిప్పుడే పోశారునాన్నా' అన్నది. గాలిబిరడా(Aircork) బిగించారోలేదో అన్నాను. బిగించేఉంది అన్నది. నూనెలో నలకలేమన్నాఉన్నాయేమో అన్నాను. వడియబోసిన నూనె పోశారన్నది. నేను మెల్లిగా లైటుదగ్గిరకు జరిగిచూతునుగదా గాలిబిరడా క్రిందటిరాత్రి గాలివదలినప్పుడు బాగా వెనక్కి త్రిప్పారు కాబోలు, వెనక్కిబిగిసి ఉంది. బలవంతము మీద ముందుకు త్రిప్పి గాలి పోకుండా మూసివేశాను. తరువాత దీపము నిమిషంలో వెలిగింది. మనిషి యెంతబలమైనఆహారము తిన్నా, ఎన్ని ఆరోగ్యనియమాలవలంబించినా, దేహానికి సారభూతమైన వీర్యము నిలువక కారిపోతుంటే ఆ రోగిని బతికించటం కష్టమే.

అయితే యీవీర్యము కారిపోవటంఅనేది ఎందుకు కలుగుతుంది - దీనిని ఆపేవిధమేమిటని అనేకులు అడుగుతారు. చిన్నతనములో వీర్యాన్ని ఉద్రేకపరిచే పదార్థాలు తినటమూ, వీర్యాన్ని ఉద్రేకపరిచే దృశ్యాలు చూడటమూ, అట్టివే కథలు వినటమూ, అట్టితలంపులే పెట్టుకోవటంవల్లా రక్తము వీర్యముగామారి ఆకోశములోచేరి అక్కడ వేడిని కలిగించుటచే గులపుట్టుతుంది. ఈ గుల అనేది ఎంతతొందరగా పుట్టుతుంటే ఆమనిషి అంతతొందరగా వీర్యాన్ని వదిలించుకోటానికి ప్రయత్నముచేస్తాడు. స్త్రీ దొరికితే సరే ఉంది. లేకపోతే కృత్రిమంగానైన వీర్యాన్ని పోగొట్టుకుంటాడు. లేక యేకృత్రిమాభ్యాసాలు అతడు మరగకపోయినా దానంతట అదే కారన్నాపోతుంది. ఇది స్త్రీలకుకూడా సమంగానే అన్వయిస్తుంది. శుక్లనష్టవ్యాధివల్లా, శ్వేతకుసుమవ్యాధివల్లా బాధపడేయువతీయువకు లీతెగలోనివారే. ఒక 19 యేండ్లయువకుడు. అతనావయస్సుకే ఒక గుర్రాన్ని సంపాదించాడు. ఒకభోగకాంతను దగ్గరికి తీశాడు. తండ్రిలేడు. సర్వపెత్తనాలు తనవే. ఆభోగకాంతతో గూడా మితముమాలిన సంభోగం చేశాడేమో దోషగుణము కలిగింది. అమితమైన జ్వరమూ సంధీని. మేము అప్పుడు అంగలకుదురులో ఉన్నాము. నేను చిన్నవాణ్ణి. మేము అంతా చూడబోయినాము. అతడు మరణించినాడు. దుష్టమైనట్టియు అమితమైనట్టియు సంభోగము వలన ఆతడు మరణించాడని అందరూ అన్నారు. ఆసంధిలోగూడా అతనిఆపాలెనం లేఅలవికాలేదు. అంతబలశాలిమరణానికి వ్యభిచారము కారణమైతే దేవుడిచ్చిన ఆయువు అంతేనంటే ఎలా కుదురుతుంది చెప్పండి?

ఒక అమ్మాయికి క్షయరోగము. నేనేవైద్యము చేశాను. చాలాభాగము నయమైంది. జ్వరము లేదు. దగ్గుపోయింది. తూకముగూడా దాదాపు నార్మల్ కివచ్చింది. నేనామెభర్తనుపిలిచిచెప్పాను. "ఆమెను ఆరుమాసాలు మీసాహచర్యములేకుండా జీవించనియ్యండి; తరువాత మీరుఆమెతో సుఖింపవచ్చును. అంతవరకు సంగమానికి ఆమెనునిర్బంధింపవద్దు" అని.

కొంతకాలానికి నన్ను పిలిపించారు. ఆమెకు దగ్గూ, జ్వరమూ ఉన్నవి. మనిషి చాలా నీరసించిఉన్నది. రోగము తిరగబెట్టింది. వైద్యము చేయమన్నారు. ఏదోచేస్తున్నాను. కాని యేమీ ఉపయోగించ

లేదు. ఒకరోజున విద్యావంతుడైన ఆమెభర్తా నేనూ షికారువెళ్లినాము. ఒకచోట గరికమీద కూర్చున్నాము.

నేను గంభీరముగా అతనిముఖములోనికి చూచి 'ఆమెకు రోగమెందుకు తిరుగబెట్టిందోమీారే మన్నా చెప్పగలరా!" అన్నాను. నీతివంతు డారోగిభర్త యిలా చెప్ప నారంభించినాడు.

"నేను చిన్నతనమునుండిగూడా నాప్రవర్తనను చక్కబఱచుకొంటున్నాను. వ్యభిచారమంటేనూ, వ్యభిచారులంటేను నాకు సర్వఅసహ్యమూను. కొంతకాలము నేనూ యెలాగో ఓర్చుకొన్నాను. తరువాత ఆగలేకపోయినాను. ఈసంగతి ఆమెతో చెప్పాను. ఆమె ప్రతివచనము చెప్పలేదు. లో బడిపోయింది. ప్రారంభించిన తరువాత నేను అసలే మానలేకపోయినాను. రోగము తిరుగబెట్టే దాకా యీా గ్రంధము జరుగుతూనేఉంది. ఆ అమ్మాయి యిప్పుడు మరణించటానికి కారణము నేనే" అన్నాడు. స్త్రీలఆయువును తననీతికి బలి యిచ్చిన నీతివంతులను యెందరనో నేనెరుగుదును. అనేకులు తమభార్యతోగూడ మితిమించిన రతి సల్పుటవలన తమ ఆరోగ్యమును చెడగొట్టుకొను టయేగాక తమభార్యల ఆరోగ్యమును సయితము హరించుచున్నామనియెరుగరు. భార్యకు రసోద్ధతి ఉన్నా లేకపోయినా సంగమింప నిర్బంధించువారెం దరో ఉంటారు. భర్తకోరికను వెంటనే తీర్చక పోతే యెక్కడ పతివ్రతాధర్మానికి లోటు వస్తుందోఅని తనకు యిష్టమున్నా లేకపోయినా తనకు దేహములో యెంతో యిదిగా ఉన్నా గూడ భర్తలకు లొంగిపోతారు. దానివలన తాము చెడుటయేగాక తమభర్తలయొక్క ఆయు ర్దాయముగూడా హరించిపోతుందని వారికి తెలి యదు.

ఉభయులును రసోద్ధతి యున్నప్పుడు సంగమించి ననే సంపూర్ణసుఖ ముంటుందిగాని అందులో యెవరు సంగమక్రియకు సుముఖులుగాలేకపోయినా ఆక్రియ ముష్టిమైధునతుల్యమేనని అనేకగ్రంధ ములు చెప్పుచున్నవి. అట్టి సంగమక్రియవలన తప్పకుండా నీరసము, కాళ్లతీత, నిద్రమత్తు, అన్న హితవు తప్పటం, అజీర్ణమూ పుట్టుతవి. అపుట్ట టానికి హేతువిది అని తెలుసుకోలేక అపనే తిరిగి తిరిగీ చేస్తూ ఆయువును తగ్గించుకుంటూఉంటారు. తీరా 26 వ యేటనో, 27వ యేటనో అందులో యెవరో ఒకరు చనిపోతే, దేవుడు ఆదాంపత్యాన్ని చూచి ఓర్చలేక చంపుకు పోయినాడంటారు. తమభర్తకు తామే ఉపచారము చేయాలె అని యెంతోమంది అనుకుంటూ ఉంటారు.

అప్పుడు నేను చాలాచిన్నవాణ్ణి ఒకాయన చని పోయినాడు. బళ్లోకి పోతూ వాళ్ళయింటిముందు నిలువబడ్డాము. ఆశవాన్ని బయటికి తెచ్చారు. ఆయింట్లోనుంచి యిద్దరు ముసలాళ్లు గుసగుస లాడుతున్నారు. "ఆ అమ్మాయిని చూచేటప్ప టికి అతను నీరయ్యేవాడు. ఆవీర్యము పలుచ బడి కారిపోయేది. ఇంత రోగములో అంత వీర్యము కారిపోతే అతనికేమి మందుపట్టుతుంది? ఇంతకు ఆ అమ్మాయిని కొన్నాళ్లు కంటియెద టికి రావద్దంటే 'నాభర్తకు నేనే ఉపచారము చేసుకోవలెననేది. ఆసంగతులకు అప్పుడు సరి యైన అర్థము తెలియలేదు. కాని యిప్పుడు బాగా తెలుస్తుంది కనుక ఏపురుషులైతే తమ శక్తులను కేవలం సంగమక్రియక్రిందనే కరగించి వేస్తారో వారు యెక్కువకాలము బ్రతుకజాలరు. అలాంటివారందరూ గూడ దేవుడిచ్చిన ఆయువు తీరిపోవుటచేత చనిపోయినారు అనే దానికన్న వారంతాగూడా ఆత్మహత్య చేసుకున్నారంటేనే చాలా సమంజసముగా ఉంటుంది.

వచ్చేనెలలో బ్రహ్మచర్యాన్నిగురించి వ్రాస్తాను.

నా దీక్ష యకుదిరింది?

అద్దంకి లలితాంబ

నావయస్సు 20 సంవత్సరములు - ప్రారంభస్థితి. నాకు షుమారు 8 సంవత్సరములక్రిందట జబ్బు చేసి గుండెనొప్పియు గుండెయదురుట రక్తక్షీణ తయు శ్వేతకుసుమమును గలిగినవి. ఈ జబ్బు లకు ఇంగ్లీషుమందులును ఇంజక్షనులును తదిత రౌషధములును ఇప్పించిరిగాని ప్రయోజన కారులు కాకపోయెను. ఈబాధ శమించు కర్త వ్యం కాన్పించక 'శత్రుశ్శేషం నశేషయేత్' అను నార్యోక్తియు విడనాడి ఊరకుండితిమి. ఇట్లుండ 2-సం.రములక్రిందట అకస్మాత్తుగా జ్వరం, శరీ రము పాలిపోవుట, అధికదౌర్బల్యం, అమిత శిరో వేదన, ఆహారం పుచ్చుకొనుట తరువాయిగా వమనమగుట, భరింపజాలని కాళ్ళతీత, చెవిపోటు, మిక్కిలి మాంద్యం, కడు మల బద్ధకము. ఆహా ఏమి నాసౌఖ్యం! దేహధారణమే భారమాయెను. ఇట్టిస్థితిని జ్ఞానవిజ్ఞానసంపన్నురాలగు మజ్జనని సహింపలేకయు పితృభర్తృహీననని తలంచకయు చికిత్సతోచక చింతానిమగ్నురాలై యుండెను. ఈదురవస్థను చూచిన జనులు ఇతరౌషధములచే ఫలితములేదనియు ప్రకృతిచికిత్సతో నివారించు మనియు అనేకవిధముల ప్రోత్సహించిరి. 'జన వాక్యంతుకర్తవ్యం' అనుచొప్పున పరోపకార పారీణులగు పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారి సల హాచే నిట్లాచరించితిని. 1 మాసం ఉపవాస ములు, ఉదయం గోరువెచ్చని నీటితో యెనిమా, 8 నిమిషములు లింగస్నానం, తదుపరి శిరస్స్నా నముచేయుట, నిమ్మరసము పుచ్చుకొనుట, నడ చుట, సాయంత్రం 10 ని॥ కటిస్నానం, ఆసన ములువేయుట, ఆతపమందు సంచరించుటయు, సర్వాంగస్నానము చేయుటయు, అవసరమున్న ప్పుడు వారమునకొకతూరి ఆవిరి కటిస్నానములు- మొదలైనచికిత్స లెన్నియో చేయుచు ఉపవాస రూపమగు మాసం గడపితిని. ఆహాఎంతచిత్రము ప్రకృతిమాతమాహాత్మ్యము!

ఉపవాసనీరస మెంతమాత్రము గలుగక రక్తాభి వృద్ధిగలిగి అపూర్వనూతనోత్సాహ మంకురించి క్షుద్బాధాపీడితురాలనై ఆహార విషయమును గూర్చి డాక్టరుగారిని ప్రశ్నించగా ఇట్లాహార విధి నియమించిరి. ఉదయకాలమందు ముడిబియ్య పన్నము, బీర, పొట్ల, సొర, దోస, దొండ మొద లైన కాయగూరలు; తోట, పొన్నగంటి మొద లైన ఆకుకూరలు, చప్పిడిగా ఉడికించి భుజించుట, రాత్రులయందు సుధాతుల్యములగు ఫలరసములు గ్రోలుట ముఖ్యావసరమని నుడివిరి. 2 సంవత్సర ములనుండియు చికిత్సచేయుచు రసవంతమగు నా హారము పుచ్చుకొనుచుండగా నేటికి నాయదృష్ట దేవత ప్రత్యక్షమై చికిత్సతో ననవసరమగు సమయము సమకూర్చెను. దయాస్వభావులును శాంతస్వరూపులును శ్లాఘనీయులగు శ్రీయుత పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారి మహోపకారము నకు ప్రత్యుపకరించు సామర్థ్యం లేక వందనశతం బు లర్పించుచు స్వస్థచిత్తురాలనై "అహోకృష్ణ స్వామిన్ మధురమురళీమోహన విభో ప్రసీదేతి క్రోశన్నిమిషమివ నేష్యామి దివసాన్" అను సమ యము చిక్కినందున భగవద్ధ్యానము చేయుచు హాయిగా కాలముగడుపుచుంటినని సోదరసోదరీ మణులకు దెలుపుచుంటిని.

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు - బెజవాడ.

1937 సంవత్సరము జులై నెల లెక్కలు.

జమలు.		రు.అ.పై
వెనుకటి నెల నిలువ		249- 2-7
ప్రకృతిపత్రిక	84- 4-0	86-12 0
ప్రకృతి పోస్టేజీ	2- 8-0	
పుస్తకములు	22- 2-0	23-12-0
పుస్తకముల పోస్టేజీ	1-10-0	
స్టోర్సు		1-14-0
అప్పుల వసూళ్లు		60- 0-0
ఇండియన్ నాచురోపాతిక్ అసోసియేషను		1- 8-0
ఇంటి అద్దెలు		10- 0-0
గాంధి కో-ఆపరేటీవుబ్యాంకు		50- 0-0
	మొత్తము	483- 0-7

ఖర్చులు.	రు.అ.పై
స్టేషనరీ	3-5 -3
ప్రకృతి పోస్టేజీ	14- 1-0
పుస్తకముల పోస్టేజీ	2- 5-0
స్టోర్సు	1- 7-6
భరణములు	33- 5-4
నౌకర్లు	15- 4-0
జనరలు పోస్టేజీ	3- 5-9
లైబ్రరీ	2- 5-0
మిసలేనియసు	0-13-0
గాంధి కో-ఆపరేటీవుబ్యాంకు	175-0-0
నిలువ రొఖ్ఖం	231-12-9
మొత్తము	483-0-7

కో॥ ఆదినారాయణశర్మ, మేనేజరు.

అయ్యంకి వేంకటరమణయ్య, కార్యదర్శి.

బిడ్డల ఫోటో పోటీ

మాకు ఈక్రింది బిడ్డలపోటోలు చేరినవి. ఈ బిడ్డలు సంపూర్ణఆరోగ్యవంతులుకారు ఐనను వారిద్దరికి చెరియొకరూపాయి బహుమాన మిచ్చియున్నాము.



సుభద్ర
తండ్రి కస్తూరి వెంకటసుబ్బారావుగారు



ఈశ్వరమ్మ : తండ్రి గుదిబండి సుబ్బారెడ్డిగారు

ప్రసవకాలమును దెలుపు పట్టిక.

సాధారణముగ స్త్రీలు గర్భము ధరించిన 280 దినములకు ప్రసవించెదరు. కడపటి బహిష్ఠయైన మొదటిదినము మొదలు లెక్క పెట్టుకొనవలయును. క్రిందకనుబరచిన పట్టిక మొదటిపంక్తి జనవరి 1-వ తారీఖున గర్భముధరించినయెడల రెండవపంక్తి అక్టోబరు 8-వ తారీఖున ప్రసవించెదరు.

జనవరి	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	జనవరి
అక్టోబరు	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	నవంబరు
ఫిబ్రవరి	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28				ఫిబ్రవరి
నవంబరు	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5				డిశంబరు
మార్చి	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	మార్చి
డిశంబరు	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	జనవరి
ఏప్రెల్	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		ఏప్రెలు
జనవరి	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4		ఫిబ్రవరి
మే	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	మే
ఫిబ్రవరి	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	1	2	3	4	5	6	7	మార్చి
జూన్	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		జూన్
మార్చి	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6		ఏప్రెలు
జూలై	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	జూలై
ఏప్రెల్	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7	మే
ఆగష్టు	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	ఆగష్టు
మే	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	జూన్
సెప్టెంబరు	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		సెప్టెంబరు
జూన్	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7		జూలై
అక్టోబరు	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	అక్టోబరు
జూలై	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	25	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	ఆగష్టు
నవంబరు	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		నవంబరు
ఆగష్టు	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6		సెప్టెంబరు
డిశంబరు	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	డిశంబరు
సెప్టెంబరు	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7	అక్టోబరు

“గృహలక్ష్మినుండి”

బ్రైటన్ - పారిస్

(బెర్నార్డు మేక్ ఫేడనుగారి స్వీయచరిత్రనుండి)

డా. చెన్నుభొట్ల భానుమూర్తిగారు

ఇంగ్లండులో బ్రైటను (Brighton) నగరమున ఆరోగ్యాశ్రమము తెరచిన 1913 వ సంవత్సరమున నేను ఇక్కడనే నివసించెడివాడను. ఇక్కడ నేనుండుకాలము నాకు చాలా సౌఖ్యముగా నున్నది.

సముద్రపుటొడ్డున ప్రతిదినము ఒకగంటసేపు తిరిగెడివాడను. లండను ఇక్కడకు ఏబదిమైళ్లు దూరమే యుండుటచేతను, రైలుమార్గము బహు సమప్రదేశమున నుండుటచేతను రైలుప్రయాణము ఇంటిలో నున్నట్లుండెడిది. వ్రాయుటకు, చదువుటకు కూడ వీలుగానుండెడిది. రైలులో చాలవరకు బైబిలు చదువుచుండెడివాడను. నేనొక మతవేత్తనని చుట్టుప్రక్కలవా రనుకొనుచుండెడివారు. నేను బైబిలు ఏల చదువుచుంటినో వారికి చెప్పుటకు నాకు సావకాశముండెడిది, కాదు. వా రేమనుకొనిన నాకేమి యని నేనూరకుండెడివాడను.

ఈ రోజులలో నాకు దేహపరిశ్రమ ముఖ్యముగా నడచుటయే. దినమునకు పదునైదు, ఇరువదియైదు మైళ్లు నడచిన రోజులుకూడ గలవు. గంటకు ఆరు, ఏడుమైళ్లు చురుకుగా నడచువాడను. శరీరములోని అవయవములన్నియు చురుకుగా పని చేయుటకును, చెమట బాగుగపట్టుటకును ఇంతకంటె మంచి పరిశ్రమలేదనియే నాయభిప్రాయము. మొదట కొంచెము శ్రమగానుండును దాని కొన్నాళ్లకు అలవాటు పడగలము.

ఈ బ్రైటను నగరములో మా వ్యాయామ చికిత్సవలన చాలమందికి గుణము కనిపించినది. మాఆశ్రమమునకు మొదట వచ్చిన రోగులలో క్షయరోగము గలయువతి యొకతె కలదు. క్షయరోగము అంటుజాడ్యమనెడి భయముచేత ఇట్టి రోగులను జాగ్రత్తగా చేర్చుకొనుచుండెడివారము. కాని ఈస్త్రీ ఇక బ్రతుకదని డాక్టర్లు వదలివేసిరట. మాఆశ్రమమునకు వచ్చిన రెండు మాసములలో ఈమె చాలవరకు స్వస్థతజెంది ఇంటికి వెళ్లినది.

ఇంతకంటె చిత్రమైన కేసు మరియొకటి మాఆశ్రమమునకు వచ్చినది. ఒకనికి ఎడమకంటిలో వెనుకప్రక్క కురుపులేచినది. ఆస్పత్రిలో డాక్టర్లు శస్త్రచికిత్సచేసి, గొట్టము ఎక్కించి కొంత చీము (Pus) తీసివేసినారు. కురుపుబాధ తగ్గలేదు. ఇంకొకసారి శస్త్రచికిత్సచేయ నుద్యుక్తులై యున్నట్లు ఆ రోగికి తెలిసెను. అంత నా రోగి నా వ్యాయామ చికిత్సాగ్రంథములు చదివినవాడు గాన ఆ డాక్టర్లకు ఆస్పత్రిలోనుండు దాదులకు తెలియకుండగ రహస్యముగా నా చికిత్సాశ్రమమునకు వచ్చెను.

సరియగు పథ్యము చేసినచో శరీరములో నెక్కడనున్న మలినపదార్థమునైనను రక్తము లాగికొనివచ్చి బయటికి పంపునను నమ్మకము మాకు గలదు. గాన వెంటనే రోగిని ఉపవాస చికిత్సలో నుంచినాము.

అయిదవనాటికి కురుపులోనున్న గొట్టము తీసివేసినాము. రెండువారము లుపవసించుసరికి పుండు పూర్తిగా మానినది. తర్వాత పాల పథ్యముమీాద నడిపినాము. కొద్దిరోజులలో నా రోగి సంపూర్ణారోగ్యము జెందినాడు.

మా ఆశ్రమములోనికి ఇంకొక చిత్రమైన రోగి

వచ్చినాడు. అతనికి ఉపవాసచికిత్సయందుండు అపారమైన నమ్మకముచేత వరుసగా నలువది యైదురోజు లుపవసించినాడు.

స్వభావముగా నాతడు సన్నని మనుష్యుడగుటచే ఈ దీర్ఘోపవాసానంతరమున ఎముకలప్రోగు అయినాడు. అతని బంధువులు ఇతని స్థితిజూచి చాల భయపడినారు. కాని అతని పట్టుదల వర్ణనాతీతము. అనేక పర్యాయములు అతనితో మాట్లాడి నూటికి డెబ్బదిపాళ్ళు నీటితో కలిపి నారింజరసము ఇచ్చెడివాడను. ఆహారము తీసికొనక పూర్వము అతని ఫోటోగ్రాఫొకటి తీయింప నిశ్చయించి లండను ప్రయాణము చేయించితిని. క్షయరోగముచేత పీడితుడై చివరస్థితిలో నున్నట్లున్నాడు. దవడఎముకలు ముందుకు చొచ్చుకొని వచ్చినవి. ప్రయాణములో ఎప్పుడైనను హఠాత్తుగా చచ్చిపడునని చూచినవారందరు భయపడినారు.

ఇంగ్లండులో రైలుబండ్లలో మనుష్యులు కూర్చుండు బెంచీలు ఒకటికొకటి కెదురుగా నుండును. ఈ ఎముకలప్రోగు కూర్చున్నచోటికి వచ్చినవారందరు ఇతనిని చూచిన వెంటనే దిగి మఱియొకబండిలోనికి పోయెడివారు. ఇతను అపాయస్థితిలోనున్న క్షయరోగియనియు, రోగబీజములు తమలో ప్రవేశించుననను భయముచేతనే మా బండిలో ఎక్కినవారందఱు దిగిపోయినారు గాని కాయకష్టముచేయు వృద్ధుడొకడు మాత్రము మావద్ద కూర్చుండుటకు సాహసించెను. ఈయన ఇతరుల సలహా వినలేదు. లండను చేరగానే రెండు మూడు వైపులనుంచి ఫోటోలు తీయించినాము. ఫోటోలు సరిగా బ్రతికియున్న ఎముకల పంజరమువలెనే యున్నవి.

ఇంకొక రెండు మూడు వారములు మా ఆశ్రమములోనుండి కొంచెము ఆహారము తీసికొనసారంభించెను. కాని నేను చెప్పిన ట్లాతడు నడచుకొనేవానివలె కనబడకపోవుటచే ఆతనిని వెంటనే ఇంటికి పంపివేసినాము. కొన్ని మాసముల తరువాత నే నతనిని చూచుట తటస్థించినది. పూర్వపు బలమంతయు చేకూరుటయే గాక వెనుకటికంటెపదిపౌనులు ఎక్కువగకూడతూగెను. ముఖము గుండ్రముగాను, నునుపుగా నుండెను. కండ్లు తేటపడెను. చర్మము చంటిబిడ్డ చర్మము వలె నునుపాయెను.

నిజముగా చాలకాలము ఉపవాసముచేసి జాగ్రత్తగా పథ్యము తీసికొనినచో శరీరములో మార్పులు కలిగి మంచి ఆరోగ్యము చేకూరునని చెప్పుటకు ఎంతమాత్రము సందియములేదు.

అమెరికాలోని సముద్రపునీటికంటె ఇంగ్లండులోని సముద్రపునీరు ఎక్కువ చల్లగా నుండును. అట్టి శీతలమగు సముద్రపు నీటిలో స్నానము చేయుచో మంచుగడ్డ కరుగుచుండు నీటిలో స్నానము చేసినంత చలివేయును. ఉష్ణోగ్రత ఏబది డిగ్రీలు 'ఫేరన్‌హీట్' యుండును. ఒకనిముషము ఇటు అటు ఈది బయటకు వచ్చినను వణుకుపోయెడిదిగాదు. శరీరమంతయు ఏదో బాధ కలిగినట్లుండెడిది.

వసంతఋతువులో నిట్లుండెడిది. వేసవిలో ఇంతకంటె చలితక్కువగా నుండెడిది. అప్పుడైనను అరువది డిగ్రీలకు మించియుండెడిదికాదు. కొన్నాళ్లకు ఈశీతలోదక స్నానమునకు అలవాటు పడితిని. స్నానానంతరము హాయిగ కూడనుండెడిది. ఇట్లు కొన్నాళ్లు శీతలోదక స్నానముచేసి హఠాత్తుగా మానివేసినచో శరీరములో ఎట్టి మార్పులుకలుగునో యని పరీక్షించితిని. ఈస్నానము చేయుకాలములో చెవిలో పోటువచ్చినది. చల్లటి

ఉప్పునీరు చెవిలోనికి పోవుటయే దీనికి హేతువు కావచ్చును. చన్నీటిస్నానము రక్త ప్రసారము హెచ్చించును. మలమూత్రముల విసర్జన చురుకుగా జరుగునట్లుచేయును. కానికొన్ని రోజులగు సరికి నాకించుక బలహీనమేర్పడెను. నా ఆఫీసు పనిఎక్కువగుట కూడ దీనికి కారణము కావచ్చును.

అందుచే రోగులను చూచుటకు ఒకనిని సహాయముగా తీసికొంటిని. అయినను నేనే చూడవలెనని కొంతమంది నన్ను బాధపెట్టుటచే ప్యారిసు నగరమునకు బోయి కొంత విశ్రాంతి తీసుకొన నిశ్చయించితిని. నాకు ఫ్రెంచి భాష రాదు. దానివలన కొన్ని ఇబ్బందులు కలిగినవి. నాకు నా భార్యకు ఇద్దఱు పిల్లలకు టిక్కెట్లు కొన్నాను రెండవపిల్ల కొన్ని మాసముల గ్రుడ్డు. చేతులతో సైగలు చేయుచు కొన్నాళ్లు కాలక్షేపము చేసితిమి. బండివాని కెంత ఇయ్యవలెనో తెలియనపుడు నా దగ్గరనున్న సొమ్ము ఇచ్చెడివాడను. బండిఛార్జి తీసికొని మిగిలినసొమ్ము నాకు వాపసు చేయబడెడిది. భోజనశాలకు పోయినపుడు ఇతరులు భుజించు పదార్థములు చూచి అట్టివి కావలెనని సైగలు చేయువారము. సారాయి సీసా అయిదుసెంట్లు ఖరీదు. దానిలో కొంచెం నీరుకలిపి పంచదార వేసికొని త్రాగెడివారము. ఇది అంత మంచిది కాదని మాత్రము నే నెరుగుదును.

ఇంకొక చిత్రము కొన్ని ఇండ్లముందర 'విన్సు' (Vins) అని వ్రాసియున్నది. 'ఇదేమిటి! విన్సు అను వానికి ఇన్ని భోజనశాల లున్నవే!' అని నేను నా భార్యతో అన్నాను. తర్వాత'విన్సు' అంటే (Wine) సారాయి అని తెలిసి నా యజ్ఞానమునకు నే నాశ్చర్యపడితిని.

ఈ పట్టణము నాకు క్రొత్త అయినను దూరము నడచు అలవాటు నాకు తగ్గలేదు! పట్టణము నుంచి బయటకు పోయి చాల దూరము నడచి వచ్చెడివాడను. ఎప్పుడు దారి తప్పితే అప్పుడు "ప్యారిస్ ఎటు?" అని అడుగుచుండెడివాడను. 'ప్యారిసు' (Paris) చాల అందమైన నగరము. విశాలమైన వీధులు, అందమైన సౌధములు, చిత్రములతో నిండిన వంతెనలు, కన్నులపండువుగ నుండెను. కాని ఎంత అందముగా నుండినను దేవాలయములు నన్నాకర్షించ లేకుండినవి. జీవముకలిగినవస్తువులే నన్నెప్పుడును ఆకర్షించు చుండెడివి.

ఎఫీల్ గోపురమెక్కి చూచితిని. మొదటి అంతస్తు దాటిపోలేదు. పై అంతస్తులు అంత గట్టిగా లేవని భయముచేత పైకి పోనిచ్చగించలేదు.

అక్కడ కొన్ని వారము లున్నతర్వాత వేసవి కాలము సమీపించుటచే చల్లని ప్రదేశమునకు పోనిశ్చయించితిమి. మధ్య బోలోను(Boulogne) నగరమున రెండువారము లున్నాము. ఇక్కడ పాలు సప్లయిచేయుట బాగున్నది. మేకలను వీధులలోనుంచి తోలుకొనిపోవుచు కావలసిన వారికి అప్పటి కపుడు పాలు పితికి ఇచ్చెదరు. ఇట్లు పాలు పితికి ఇచ్చుటచే పాలు చెడిపోకుండ కాచవలసిన యవసరముండదు.

ఫ్రెంచివారు నిద్రమంచము మీద నుండగనే మొదటి ప్రాశన చేతురు. వెన్నతో కలిసిన రొట్టెయు, ఒక గిన్నెడు కోకో, వారి ప్రాతఃకాల భోజనము.

ప్రాతఃకాలభోజనము నా కలవాటు లేక పోయినను ఫ్రెంచివారు చేయు కోకోలో ఒకవిధమైన రుచియుండుటచే ఆకోకోమాత్రము తరుచు త్రాగెడివాడను.

ఆరోగ్య విధులు

డా. వాడపల్లి మురహరిరావుగారు

1 అన్ని పరిస్థితుల యందును ప్రశాంతముగ నుండుము; 2 భగవంతునియందు పూర్తియైన విశ్వాసముంచుము; 3 సర్వమును ఆయనదే కాన కర్మఫలితము లన్నియు ఆయనకే వదలి వేయుము. అట్లు చేసినచో నీకు మేలుకలుగును. నీ కెట్టి భయమును లేదు; 4 సదా చిరునగవు గలవాడవై యుండుము; 5 ఇతరులకు నెప్పుడును నొచ్చునట్లు మాట్లాడకుము; 6 అన్ని విషయములందునుఎక్కువ సహనముచూపుము. 7 ధైర్యమును పట్టుదలను విడువకుము. 8 జీవితము మహాపవిత్రమైనదని గ్రహింపుము. కాన నీవుకూడ పవిత్రజీవనము చేయుము; 9 ఇంద్రియలోలత్వము బానిసత్వమునకు దారితీయును; అన్ని అనర్థములకును మూలము. కాన జితేంద్రియుడవుకమ్ము; 10 కాలము చాల విలువకలది. కాన అన్నియు సకాలమునకు చేయుము. కాలమును వృధచేయకుము. 11 ఎవరిని ద్వేషించకుము. అది నీకే నష్టము. సదా మిత్రత్వబుద్ధివలన నీ శత్రువులు నీకు మిత్రులగుదురు; 12 భగవానుడు సదా నీకేమి మేలో అది చేయుచున్నాడుఅనినమ్ము ము. 13 సదా ఆరోగ్యమును నీకు కలుగుచున్నట్లు దృఢముగ నమ్ముము. అట్లే జరుగును; 14 నీ నమ్మికవలనను నీ ప్రవర్తనవలనను నీవు తప్పక అనేకులవలె నూరుసంవత్సరములకు తక్కువ లేక ఆరోగ్యముగ జీవించెదవు; 15 రెండు తూరుల కన్న నధికముగ నెన్నడును భుజింపకుము. ఇది గొప్ప నియమము. అప్పుడే నీవు సదోపవాసి వగుదువు. దృఢకాయమును బొందెదవు; 16 చల్లనినీరే నీపానీయము. కాఫీ, టీ, సోడావగైరాలను వాడుట చాల నష్టములు గల్గ జేయును. అందువిషములున్నవి. కల్లుత్రాగుట పై పానీయముల త్రాగుట సమానములే. కాన అన్నిటిని విడనాడుము; 17 నిమ్మపండునీరు మంచి ఆరోగ్యమైన పానీయము. బజారులలోని రంగునీరు చాల అపాయము; 18 ప్రకృతి సంబంధమైన ఆహారమునే ఉపయోగించుము. అట్టి ఆహారము పుష్టిని దీర్ఘాయువు నిచ్చును; 19 అపక్వాహారివైన పండ్లు, కాయలు, కొబ్బరివగైరాలు ధారాళముగ వాడుము. ఆకుకూరలు పచ్చికూరలు గూడ విరివిగ వాడుము. ఎండు పండ్లు కూడ వాడవచ్చును; 20 పక్వాహారివైన ముడివస్తువులనే వాడుము. అనగా అరగదంచని ముడిబియ్యము గంజివార్చక వండి ఉపయోగించుట మంచిది. పొట్టుతీయని కంది పెసర శనగపప్పులు వాడుము. అన్నిరకములైన ఆకుకూరలు చాల శ్రేష్ఠము. ముఖ్యముగ దుంపదినుసులకంటె కూరలు చాల మంచివి. పొట్ల, బీర, సొర, గుమ్మడి, బచ్చలి, తోటకూర, మెంతికూర, చుక్కకూర, పొన్నగంటి కూరవగైరా-ఇవిరక్తమునుపరిశుభ్రముచేయును. ఈఆహారములు దేహమునకు లోహములు వగైరాలను యిచ్చును. ఈపై పదార్థములలో జీవసత్తా లెక్కువ గలవు. 21 మజ్జిగ చాల మేలు చేయును. పరిశోధనలవలన ప్రేగులలో పదార్థములు కుళ్ళకుండ నుంచగల శక్తినిచ్చు కొన్ని మార్పు లీ యమృతమిచ్చునని తేలినది. పక్వాహారులకు ఇది నిజముగ నమృతమే; 22 పక్వాహారమునందుకూడ అపక్వాహారము వాడు పద్ధతి పూర్వమునుంచి యున్నది. అట్లు చేయుటవలన జీర్ణశక్తి వృద్ధిపొందును. దోసకాయ, వెల్గపండు, చింతకాయ, మామిడికాయలు, నిమ్మపండ్లు కొబ్బరి వగైరాలు అట్లు వాడవచ్చును. రుచికరములైన పదార్థములను తయారు చేయ

వచ్చును. ఫలములను కూడ పక్వాహారముతో నుపయోగించుట చాల మంచిది. 23 గోధుమ, జొన్న, తమిదెలు వగైరాలతో మంచి బలిష్ఠమైన పోషణకరమైన ఆహారము తయారుచేయవచ్చును. అట్లు చేయుట చాల మంచిది.చపాతీ,గ్రాహం రొట్టె,రొట్టెవగైరాలు, 24 పంచదార, మైదాపిండి, సగ్గుబియ్యము వగైరా తెల్లని మరబియ్యము యెన్నడు నుపయోగింపకుము. నీవు అట్లు చేయుటచే రోగము కొనుచున్నావు. ఇవి పోషకరహితములైన పదార్థములు.జీవసత్త్వాలు లేవు.లవణములు,మాంసకృత్తులులేవు.అజీర్తిని వృద్ధిజేయును.ఇట్టి ఆహారమువలన నరములబలముతగ్గును. మలబద్ధకము హెచ్చును. గమనించుము; 25 బెల్లము పంచదారకన్న తక్కువ అపాయముగలది; 26 సముద్రపుఉప్పు విదాహిపదార్థము దానిని తగ్గించి (తీసివేసి) పైయాహారము లుపయోగించిన ఎక్కువ మేలు పొందెదవు; 27 మసాలాద్రవ్యములు ఊరుగాయలు వగైరాలు కృత్రిమపదార్థములు. నేతిలోగాని నూనెలోగాని వండిన పదార్థములు చాల కఠినముగ జీర్ణమగును. ఉద్రేకమును గల్గజేయును కాన విడుచుట మన కర్తవ్యమై యున్నది; 28 పిల్లలకెప్పుడును ఫలరసములును సాత్వికాహారమును, గ్రాహంరొట్టెను వాడుము; 29 పంచదారబిళ్ళలు,జీడీలుఇతరకృత్రిమాహారములువాడి పిల్లల జీర్ణకోశములు చెడగొట్టకుడు. 30 సాత్వికాహారము, ఫలరసములు, తేలికైన వ్యాయామము, సూర్యరశ్మి గర్భిణీస్త్రీలకు మంచి ఆరోగ్య మిచ్చును. తదుపరియు నట్లే; 31 ఔషధముల నెన్నడును వాడవద్దు. ఔషధసేవ వల్లనే ఆరోగ్యము క్షీణించు చున్నది. 32 ప్రాతఃకాల చన్నీటిస్నానమే గొప్ప ఔషధము; 33 ప్రతిదినమును సూర్యరశ్మియందు నడకో తోటపనియో వ్యాయామమో చేయుము; 34 అప్పుడప్పుడు వారమున కొకసారి ఎనిమా చేయుము; 35 ఏ వ్యాధియందైనను ఉపవాసమమృతముగ పనిచేయును. దీనివలన చాల దేహారోగ్యము, చిత్తశాంతి గల్గును; 36 ఏవ్యాధియందైనను తొట్టివైద్యము, రంగువైద్యము వలన నిజమైన మేలుగల్గును; 37 ఇంటియందు వంటియందును పరిశుభ్రతను గమనించుము; 38 ఇంద్రియము మానవునియొక్క ప్రాణమేనని గ్రహించుము. కాన సదా బ్రహ్మచారి వగుము; అనగా సదోపవాసివలె ఋతువయోధర్మముల గ్రహించి సంచరించుము; 39 వేకువజాముననే మేల్కొని కాలకృత్యముల నిర్వర్తించి అందరి కంటె ముందరనే పని ప్రారంభించుము. 40 ధర్మార్థ కామ మోక్షములను మరువక సదా ఆరోగ్యవంతుడవై నూరు సంవత్సరములు జీవింపుము; 41 పొగాకు నల్లమందు వగైరాలు ఏ రూపమునను వాడరాదు; 42 టీకాలను వేయించుకొనుట చాల ఘోరము; విషాదము. నూతన రోగములను కల్పించుచున్నవి. జీవశక్తి తగ్గిపోవును. కాన వెంటనే ఆవిధానమును ప్రతిఘటించి టీకాల వేయించుకొనగూడదు; 43 చర్మవ్యాధులయందు పైపూతలకు వాడు ఔషధములన్నియు చాల కీడుచేయును గాన అవి మాని ప్రకృతివైద్యమును చేయుము; 44 ఎట్టి ఘోరవ్యాధియైనను ప్రకృతివైద్యముచే ఎదుర్కొని నయము చేయవచ్చును. కనుక ప్రకృతివైద్యమును చేయుము.

త్రిదోషములు

బ్రహ్మశ్రీ భాగవతుల రామమూర్తిగారు

నిఖిలలోక నియంతయగు పరమేశ్వరుని ఇచ్ఛారూప సంకల్పముచే స్త్రీ పురుషులకు పరస్పర ప్రేమరూపమగు ననురాగము సృష్టివృద్ధికొరకు గలుగగా, పవిత్రతమమగు సంభోగకాలమున పరస్పర ప్రేమాతిశయమున సర్వశరీరగత శుక్లార్తవములు సంభోగకాలజ వ్యాయామము వలన ఉద్రేకతనొందిన వాతపిత్తములచే వృషణముల జేర్పబడి, జననేంద్రియములనుండి స్రవింప జేయబడి, యవి నిర్దోషములైనయెడల జీవముతో కూడినవై గర్భాశయమును బొంది గర్భ మనబడుచున్నవి.

శుక్లార్తవముల కూడికలో శుక్ల మధికమైన పిండముగను, శోణితమెక్కువైన పేశిగను రెండును సమముగగలసిన అర్బుదముగను అయి గర్భాశయమం దూరుచుండు చమురుతో కూడిన ద్రవములచే గర్భస్థశిశువును,గర్భమును వృద్ధిపొందింపబడుచు మొదటినెలలో కలలముగానుండి, శరీరమందలివాయుసమ్మిళితములైన ధాతుగతాగ్నులచే పక్వమై, రెండవనెలలో ఆవుజున్నువలె కొంచెము తోడుకొని, మూడవ మాసమున బాగుగా సింఘాణీదుంపవలె గట్టిపడును.

అట్టి పిండాదిరూపగర్భమునకు కరచరణములు శిరస్సుయొక్క అంకురము లైదును అనగా నేత్రములు రెండును కర్ణములు రెండును నాసిక యొకటన్ని కందదుంపకు ఏర్పడు పిలకలవలె ఏర్పడి నాల్గవమాసమున అన్ని అవయవములు స్పష్టముగా నేర్పడుటయే గాక వాయుచలనముచే గుండె కదలుట కలుగును.

అది మొదలు గర్భస్థశిశువు పోషణకు వలయు ఆహారమును తల్లియొక్క రసవహాసిరకు నంటుకొని యున్న శిశువుయొక్క బొడ్డునాళము ద్వారా ఆహారరసము గర్భస్థ శిశువుయొక్క శరీరమున ప్రవేశించి పోషించుచుండును. తల్లి యొక్క గర్భస్థవాయువు చలనముచేత శిశువు యొక్క శరీరమును కదలించుటచేతను మలినమైన రక్తమును మావి పరిశుద్ధముగా జేయును. మావి అనగా మనుష్యాది గర్భస్థపిండమునకు రక్షకముగా మీద క్రమ్ముకొనియుండు పొర. తిరిగి నాభినాళముద్వారా హృదయమున జేర్చి శుభ్రపరచుచుండును. అపుడు శిశువు గర్భములో వీటిమధ్య నుండుటచే శిశువునకు నూపిరి తీయుటకును విడచుటకును వీలులేదు గనుక పరమేశ్వరు డిట్లేర్పరచియున్నాడు. ఐదవ మాసమున సంకల్పవికల్పాత్మకమగు మనస్సును, ఆరవమాసమున సమస్తకార్యనిశ్చయాత్మకమగు బుద్ధి, ఏడవమాసమున కరచరణములయందలి వ్రేళ్లు గోళ్లు శిరస్సుయందలి వెంట్రుకలు మొదలగు సర్వప్రత్యంగములు స్పష్టతరమగుటయే గాక, ప్రాణవాయువును ప్రవేశించును. ఎనిమిదవమాసమున సర్వధాతుసారమగు ఓజస్సు కలుగును. పిమ్మట తొమ్మిదవ పది పదునొకండు మాసములలో నెప్పుడో నొకప్పుడు తల్లిదండ్రులు భుజించు ఆహారము ననుసరించి గుణత్రయములతోను దోషత్రయములతోను పంచభూతములతోను గూడి మాతృగర్భమునుండి జీవశరీర ముద్భవించును.

ఇట్టి మనుష్యదేహము మనకు లభించుటకెంత అనుకూలత ఎంతకష్టముగలదో ఆలోచింపుడు. మనదేహమందు ప్రవేశించిన నేనను జీవుడు అపరిశుద్ధశుక్లార్తవములతో గలసినను, అపరిశుద్ధ గర్భాశయమున బడినను గర్భమే కలుగనేరదు. కర్మవశముచే కలిగినను నిలువదు. పుట్టిన తరు

హాత జ్ఞానమువచ్చువరకు పరాధీనతలో పెరుగుటకు పడుబాధలు మనము చూచుచునే యున్నాము. చూచుటయేగాక యెవరిమట్టుకు వారికనుభవమే యైయున్నది. గావున నిట్టి శరీరము నిరోగమై దృఢముగా నుండుటకు తానెప్పుడెట్లు సంచరింపవలెనో ఎప్పుడు దోషముల నిగ్గమించవలయునో ఎపుడెట్టు ఆహారముల భుజింపవలయునో దెలుసుకొని అట్లాచరించుట ముఖ్యము. ఈ మనశరీరము, ధాతువులు దోషములు గుణములు, మలములు, అవస్థలు, అంతఃకరణములు, భూతములు అను మూడేసి విధములైన ముఖ్య పదార్థముల కూడికయైయున్నది. ధాతువులనగా, రసము, రక్తము, మాంసము, మజ్జ, అస్థులు, మేదస్సు, శుక్రము అనుయేడుపదార్థములును; వాతము, శ్లేష్మము, పిత్తములను మూడుదోషములు, సత్వము, రజస్సు, తమస్సులను గుణములు మూడు; మలము మూత్రము స్వేదములను మలములు మూడును; జాగ్రత్తు స్వప్నము సుషుప్తులను మూడవస్థలు; మనస్సు, బుద్ధి, చిత్తము, అహంకారములను అంతఃకరణములును; ప్రాణము, అపానము, వ్యానము, ఉదానములను పంచవాయువులును; నాగము, కూర్మము, కృకరము, దేవదత్తము, ధనంజయములను పంచఉపవాయువులును; పృథివి, అప్పు, తేజస్సు, వాయువు, ఆకాశములను, పంచభూతములును; జీవాత్మ పరమాత్మలు మొదలగువాటికూడికతో మనశరీరము వృద్ధిబొందుచున్నది.

దోషములు వృద్ధిజెంది వికృతినొందక తమ తమ స్థానములయం దున్నపుడు తమ తమ కార్యములను చేయుచు దేహ మనోబలములను గలిగించును. అట్లే ధాతువులును, మలములును యథాస్థితియందున్న శరీరము నిరోగమై సమమైన జీర్ణశక్తి గలిగి జఠరాగ్నిని వృద్ధిబొందించుచుండును. అట్లుగాక దోషములు, మలములు, ధాతువులు, క్షీణించినను వృద్ధినొందినను గుణత్రియములును అవస్థాత్రియములును పెచ్చుపెరిగి వ్యాధులను గలుగజేయును. గనుక క్షీణలక్షణములు కనపడినపుడు యా క్షీణమైన ధాతువులు మొదలగు వానిని పోషించునట్టియు దోషములు అతివృద్ధము లైనపుడు క్షీణింపజేయునట్టియు ఆహార విహార సదాచారము లాచరించుట ముఖ్యకర్తవ్యము.

ఇట్లాహారవిహారాచారము లాచరించుటను మాని శరీరసంరక్షణమును నిర్లక్ష్యము చేయుటచే దోషములు ప్రకోపించి ఆ యా యవయవములను పొందినపుడు రోగము లుద్భవించును. ఆ రోగము లెవ్వియన ప్రకోపించినదోషములు తమ స్థానమునుంచి ఉదరమున ప్రవేశించిన గుల్మము, విద్రధి, జలోదరము, యకృత్ప్లీహా రోగములును; అగ్నిమాంద్యము కడుపుబ్బుట విషూచి, అతిసారము మొదలగు రోగములును; మూత్రాశయమును. పొందిన ప్రమేహము, అశ్మరి, మూత్రఘాతము మొదలగు రోగములును, శిశ్నమునుపొందిన ఉపదంశము, సూకదోషము మొదలగు రోగములును; గుదమును పొందిన భగంధరము, మూలశంక, ఆసనగండమాల, లూటీ మొదలగు వ్యాధులును, వృషణములను పొందిన వరిబీజము, గిలక, బృహత్తు మొదలగు వ్యాధులును, మెడ పైభాగమును పొందినపుడు నేత్రరోగములు, కర్ణరోగములు నాసికారోగములు, జిహ్వారోగములు, శిరోరోగములు, ముఖరోగములును; రక్తమాంసచర్మములను పొందినపుడు గజ్జి మొదలగు క్షుద్రరోగములును; కుష్టును, విసర్పిని; మేదస్సును పొందినపుడు గ్రంథులు, కంతులు, అర్బుదము, గలగండము, అలజి మొదలగు వ్యాధులును; ఎముక

లను పొందినపుడు విద్రధి అనుసయ్యి మొదలగు రోగములును; పాదములను పొందినపుడు బూర కాలు, యేనుగకాలురోగము, వాతరక్తము, వాతకంటకము మొదలగు వ్యాధులును; సర్వ శరీరమందు వ్యాపించినపుడు జ్వరాది సమస్త రోగములును గలిగించును. మరియు వాత శ్లేష్మ పిత్తాదులసామరస్యము ఆరోగ్యమనియు వాని వైరుధ్యములేక వికారము వ్యాధియనియు ప్రసిద్ధముగనుక మనము జన్మచేతను అస్వాభావిక జీవనమువల్లను విధినిషేధములు లేక సంచరించుటవల్లను వాతాదిదోషముల ప్రకోపమునకు గురియై క్రూరమగు అనేక వ్యాధులచే పీడింపబడు చున్నాము.

ఇంతదనుక మనకు దేలినవిషయ మేమనగా మన శరీరము పోషింపబడుటకును, క్షీణింపజేయుటకును త్రిదోషములగు వాత శ్లేష్మ పిత్తాదులే కారణములగుచున్నవి. మన శరీరమున త్రిదోషములు ప్రాధాన్యమైనట్లు పంచభూతములలో వాయువు, జలము, అగ్ని అను నీ మూడుభూతముల వలననే జరుగుచుండును. బీజములు మొలకలెత్తుటయు, ఓషధులు పెరుగుటయు, పువ్వులతాది వృక్షములు పెరిగి పుష్పించి ఫలించుటయు, జీవజంతువులు పుట్టి పోషింపబడి పెరుగుటయు మొదలగు సమస్త కార్యములును అగ్ని జలము వాయువుల వలననే పరిణామము జరుగుచుండును. యీమూడు భూతముల సంబంధములేక లోకమున నెట్టిమార్పును జరుగజాలదు. మరియు నీ వాయ్వగ్ని జలములే మానవశరీరాంతర్గతములై వాతపిత్త శ్లేష్మములను పేరులం బరగుచున్నవి. ఇవి వికృతిజెందక సమానస్థితియం దుండునపుడు ధాతువులని పిలువబడుచున్నవి. ఇవి దోషించినపుడు త్రిదోషములని పిలువబడుచున్నవి. అనగా రసాది సప్తధాతువులను చెరచుటంజేసి వీనికి వాత పిత్త శ్లేష్మముల నెడి త్రిదోషములని పేరుగలిగినది. బాహ్యాప్రపంచమున వాయ్వగ్ని జలములకు నెట్టి స్వరూపస్వభావ గుణాగుణకర్మలుగలవో అట్లే మానవశరీరాంతర్గతములగు వాత శ్లేష్మ పిత్తములకును నట్టి స్వరూపస్వభావ గుణకర్మలే గలవని యెరుంగునది.

ప్రపంచమున సమస్తవస్తువులును వాయువ్రవలననే చలించునట్లు మనశరీరమున గలుగు చలన కార్యమంతయును బాహ్యావాయువునకు ప్రత్యామ్నాయముగా మన శరీరమందున్న వాతము వలన గలుగుచుండును. యీ వాత మైదు విధములై మన శరీరమున నాయా స్థానములయందుండి యాయా స్థానములలో వాతమువలన జరుగవలసిన చలనము మొదలగు కార్యములన్నియును జరుపుచుండును. యీ వాతధాతువుయొక్క స్థానములు పక్వాశయము, పిఱుదులు, తొడలు, చెవులు, అస్థులు, చర్మము, వస్తి పాదములు వాతముసంచరించు స్థానములై నప్పటికి వాత మధికముగ పక్వాశయమునందే నెలకొనియుండుటంజేసి పక్వాశయమే వాతమునకు ముఖ్యస్థానము.

వాతగుణము లెవ్వియన శరీరము నార్చివేయుట, తేలికను గలిగించుట, చల్లదనమును గలిగించుట, గరుసుదనము అనగా గరగరలాడునట్లు చేయుట, సన్నని స్రోతస్సులయందు గూడ ప్రవేశించుట, అవయవాదులను గదలించుట - యివివాతము యొక్క గుణములు; వాతముయొక్క గుణకర్మము లెవ్వియన వాతము తన ఆర్చివేయుటయనే గుణముచే శరీరమందలి సర్వస్రోతస్సులు, సిరలు ధమనులు, వీనియందు రసరక్తాదుల గమనములకు నిరోధములుగానుండు కఫసంబంధములగు జిడ్డుగల పదార్థములు, జిగురుగల పదార్థములను నార్చి వేయును. అందువలన రసరక్తాదుల గమ

నము నిరాటంకముగా జరుగును. ఈ వాతము తన తేలికయగు గుణముచేత శరీరమున సులువుగను శీఘ్రముగను ప్రవేశించి సంచరింపుచు శరీరమునందలి ధాతువులను బరస్పరము జేర్చుచు మనస్సును బ్రేరేపించును. వాతము తనశీతల గుణముచే నింద్రియాదులకును ధాతువులకును నాప్యాయనమును గలిగింపుచుండును. వాతము తన గరుసుదనపుగుణముచే శ్లేష్మసంబంధమగు శుక్లగుణాధిక్యమువలన గలుగునతిసునుపును, నతిజిగురును బోగొట్టుచు వానిని శరీరములో నన్నిచోట్లను సమానముగ నుంచుచుండును. వాతము తనసూక్ష్మగుణముచే సర్వావయవములందును సర్వ స్రోతస్సులయందును వ్యాపించుచు పిత్త కఫములనుగూడ వానియందు వ్యాపింపచేయుచుండును. వాతము తన చలనగుణముచే పిత్త కఫముల యుష్ణశైత్యములను విడిపోవునట్లు చేయుచు, పరిణామమును బొందుచుండు రసాది ధాతువులను వానివాని స్థానములకు జేర్చుచు చలన స్వభావము లేని పిత్తకఫములకును రసాదిసప్తధాతువులకును స్వేదమూత్రపురీషాది మలములకును శారీరకభాగము లగు స్నాయు కండర సంధ్యాదులకును కరచరణాద్యవయవములకును చలనమును గలిగింపుచుండును. వాయువు, నామము స్థానము క్రియ వీటిచేతను అయిదు విధములుగా విభజింపబడినది. ఎట్లన వాయువు ప్రాణవాతము ఉదానవాతము సమానవాతము వ్యానవాతము అపానవాతము నని యైదు విధములుగా నైదుస్థానములయందు నడ్డులేకుండా సంచరింపుచు శరీరమును బాగుగ నడుపుచున్నది. అనగా శారీరక వ్యాపారములన్నిటిని నడుపుచున్నదని భావము. ప్రాణ వాతము శిరస్సు రొమ్ముకర్ణములు జిహ్వా నేత్రములు ముక్కు వీటియందు సంచరింపుచు ఉమి యుట తుమ్ముట త్రేణుచుట శ్వాసముతీయుట ఆహారాదులను లోపల ప్రవేశపెట్టుట మున్నగు క్రియలను జేయుచుండును. ఇది బాహ్యప్రదేశమునుండి మన శరీరములోపలకు ప్రవేశించు స్వభావముగలదియగుటచే నిశ్వాసమును గలిగింపుచున్నది. ఈ ప్రాణవాతమునకు శిరస్సు ముఖ్యస్థానము అనియు నక్కడనుండి పై జెప్పిన తక్కిన స్థానములయందు నంచరించుచుండు ననియు గ్రహించవలయును. మరియు నీ ప్రాణ వాతము బుద్ధి హృదయము ఇంద్రియములు చిత్తము వీనికి ధారకముగనుండును. ఈ ప్రాణ వాతము తక్కిన యుదానాదివాతములకన్న ప్రధానతమ మైనదనియు ప్రాణాధారభూత హృదయావలంబనమువలన ప్రాణాధారత్వము ప్రధానకార్యమైయున్నదనియు తెలుసుకోనుడు. మరియు ప్రాణవాతము ఉదానాది సర్వవాతములను శరీరమునుండి నిరోధించి పైకి వెడలించి పరుగెత్తుచున్నది. అనగా మరణము గలుగుటకు ముందుగా నీ ప్రాణవాతమే తక్కిన యుదానాది వాతములను బైటకు వెడలించి తానును గూడ బోవుచున్నదని భావము. కావున జీవకోట్లు జీవించియుండుటకును మరణము నొందుటకును నీ ప్రాణవాతమే మూలకారణమగుచున్నది. ఈ ప్రాణవాతము ప్రకోపించి నప్పుడు ఎక్కిళ్లు శ్వాస క్షయ మున్నగు హృదయగత వ్యాధులను, రొంపబట్టుట శిరోభారము కంఠ స్వరము తగ్గియుండుట గొంతుకలో గురగుర లాడుట దగ్గు మున్నగు వ్యాధులను తరుచుగా గలిగింపుచున్నది గాన ప్రకోపించకుండా జాగ్రత్తపడవలెను. ఉదానవాతము నాభి వక్షస్థలము కంఠము యీస్థానముల యందు సంచరించుచుండును. మాట్లాడించుట, కార్యములయందు ప్రయత్నము, ఓజోవ్యాప

నము, బలము, వర్ణము మున్నగు కర్మలను జేయుచుండును. అనగా ఉదానవాతము రొమ్మునందుండి నాసికమునందుగూడ సంచరించుననియు మన శరీరమునకు ఉత్సాహము పూర్వానుభూత స్మరణము- అనగా వెనుకజరిగిన విషయములను జ్ఞాపకమునకు దెచ్చుననియు, ఉదానవాతము ముఖమునుబొంది సంగీతమును బాడించుననియు యెరుంగునది. ఇది ప్రకోపించినపుడు ఊర్ధ్వ జత్రుగతరోగము లనగా మెడపై భాగమున నుండు నేత్రరోగములు ముఖరోగములు నాసా రోగములు కర్ణరోగములు శిరో రోగములు కామిలాదిరోగములు గలిగించును.

సమానవాతము స్వేదము దోషము ఉదకము వీనిని వహించు స్రోతస్సులయందు సంచరించుచు, పాచక పిత్తమునకు, పార్శ్వము నందుండి జఠరాగ్నికి బలమును గలుగజేయుచు, జఠరాగ్నిని ప్రజ్వలింపజేయుచున్నది. అనగా సమానవాతము మనము భుజించు ఆహారమును పచనముజేయు పక్వాశయమును (stomach) ఆశ్రయించియుండు పాచక మను అగ్నికి సమీపముననుండి ఆమాశయము పక్వాశయమును, ప్రేవులు, ఉండుకము (మలముండు స్థానము) మొదలగు కోష్ఠభాగముల యందు సంచరింపుచుండును. ఇది కోష్ఠమున మీదికిని క్రిందికిని సంచరించు స్వభావము కలదిగనుకనే అన్నాదులను ఆమాశయమునందు జేర్చి మనము భుజించు ఆహారములను పచనము చేయుటకు బాహ్యాగ్నిని ప్రజ్వలింపజేయుచు వంటచేయు వారివలెనే జఠరాగ్నిని ప్రజ్వలింపజేసి యామాశయమును జేరినయాహారపదార్థములను గ్రహణీ స్థానమున బట్టియుంచి క్రమముగా అన్నమును బాకముచేయుచున్నది. ఉండగనుండు అన్నమును పాచనముకొరకు విడదీయుచున్నది.

ఇట్లు విడదీసి పక్వము జేయబడిన యన్నాదుల నుండి రసమును హృదయమునందును, మూత్రమును వస్తియందును, మలమును ఉండుకము నందును, జేర్చుచు క్రిందికి దోయుచున్నది. అంతరగ్నికి సమీపమునం దుండు సమాన వాతము ప్రకోపము నొందినపుడు గుల్మము అగ్నిమాంద్యము అతిసారము మున్నగు వ్యాధులను గలుగజేయుచున్నది. వ్యానవాతము మానవ శరీరమం దంతటను సంచరింపుచు ప్రాణాదివాతములకన్న నతిశీఘ్రగమనము గలదై సంచారము కరచరణాదులనుచాచుట ముడుచుట కన్నుల రెప్పల వాల్చుట విచ్చుట మొదలగు కార్యములను జేయుచున్నది. మరియు వ్యానవాతము దేహ మంతటను సంచరింపుచు రసాది సప్తధాతువుల వహించును. అనగా నాయాస్థానములయందు జేర్చుచు చెమటను రక్తమును స్రవింపజేయుచు నైదువిధములుగా అనగా ప్రసారణ అనగా అంగములను చాచుట ఆకుంచన (అంగములను ముడుచుకొనుట) వినమన (అంగములను వంచుట) ఉన్నమన (అంగములను పైకెత్తుట, తిర్యగ్గమన (అడ్డముగా నడుచుట) యీ మొదలగు కార్యములను జేయుచున్నది. వ్యానవాతము ప్రకోపము నొందినపుడు సర్వదేహమును బొందిన వ్యాధులు అనగా జ్వరము అతిసారము రక్తపిత్తము అనగా ఊర్ధ్వాధోగతావయవముల వెంబడిని రక్తము వెడలుట మొదలగు వ్యాధులను గలుగజేయుచున్నవి. అపానవాతము పక్వాశయమునందుండి వృషణములు పొత్తికడుపు మేఢ్రము యోని నాభి తొడలు గజ్జలు గుదము వీనియందు సంచరింపుచు శుక్రము శోణితము మూత్రము మలము వీనిని వెలువరచుచుండును. ఈయపాన వాతమే ప్రకోపమును జెందినపుడు మూత్రాశ

యము మలాశయము వీటిని జెందిన రోగములను అనగా మూత్రాశ్మరీ, మూత్రఘాతము, మూత్రకృచ్ఛ్రము మున్నగు వస్తిసంబంధములగు వ్యాధులను మూలశంక ఆసనలూటీ భగందరాది గుదసంబంధములగు వ్యాధులను గలుగజేయుచుండును ఇట్లే కోష్ఠగతవాతము, సర్వాంగవాతము, గుదస్థితవాతము, ఆమాశయస్థవాతము, పక్వాశయస్థవాతము, శ్రోత్రాదిగతవాతము, త్వగ్గతవాతము, రక్తగతవాతము, మాంసమేదోగతవాతము, అస్థిమజ్జాగతవాతము, శుక్రగతవాతము, సిరాగతవాతము స్నాయుగతవాతము, సంధిగతవాతము మొదలగు లక్షణములు గుణకర్మలు వివరముగా వ్రాయుట గ్రంథవిస్తరభీతిచే వదలివేయబడెను.

మనము ప్రతిదినమును భుజించు నానావిధాహారద్రవ్యములన్నియును జక్కగా జీర్ణములై తలవెంట్రుకలకన్నను సూక్ష్మములుగా నుండు సిరలలో గూడ ప్రవేశింప ననువుగానుండు నంతటి యతిసూక్ష్మద్రవముగా మారవలసియుండును. అట్లు మారకున్నయెడల మన మాహారమును భుజించినను లాభములేదు. అనగా మనము భుజించునాహారము పక్వమైనదైనను అపక్వమైనదైనను జరరాగ్నివలన చక్కగా పచనముగావలయును. అట్లు పచనమగుటకు త్రిధాతువులే సాధనములుగానున్నవి. ఎట్లనగా మనము భుజించు నాహారమును చక్కగా సమలుటయు మ్రింగుటయును జిహ్వాయందుండు ప్రాణవాతమువలన జరుగుచుండును. ఇట్లు మ్రింగబడిన యాహారమంతయు నామాశయమున జేరినపిదప నాయాహారద్రవ్యము పక్వాశయముల మధ్య నుండు పాచకపిత్త తేజస్సుచే పక్వమై సారకిట్టములు విడిపోవును. ఇక్కార్యము పిత్తమువలననే జరుగును. ఇట్లు పక్వమగునప్పుడు జలము లేకున్నచో నాహారపిష్టమంతయును పిత్తతేజోష్ణమువలన నిగిరి మాడిపోయి నిరుపయోగమగును. గావున నామాశయమున నుండు క్లేదకమును, శ్లేష్మమువలన నన్నపక్వమునకు గావలసిన జలమందు జేరుచుండుటచే జక్కగా ఆహారపదార్థము పాకముజెంది సారకిట్టములు విడిపోవును. ఇట్లువిడిపోయిన సారాంశమగు రసమును హృదయమునకును, కిట్టాంశములగు మూత్రపురీషములను వానివాని స్థానములకును వాతము చేర్పుచుండును. ఇట్లు శరీరపోషణమునకు నాధారమైన యాహారసారమగు రసమును గలుగజేయుటయు, నట్టిరసమువలన రక్తము,రక్తమువలన మాంసముమాంసమువలన మేదస్సు,మేదస్సువలన నస్థులు, అస్థులవలన మజ్జయు,మజ్జవలన శుక్రమును; ఇట్లురసాదిసప్తధాతువులును వరుసగా బరిణామమునుబొంది యుత్తరోత్తరధాతువులుగా నగుచు శరీరపోషణము గలుగుచుండుటయును వాతపిత్త శ్లేష్మములవలననే జరుగుచుండును. ఇట్లన్నపచనము జరుగుటలో వాతపిత్తశ్లేష్మములలో నేది పనిచేయకున్నను రసాదిసప్తధాతువులును క్రమముగా బరిణామమును జెందక బహువిధములగు రోగములు గలుగుచుండును. కావున నట్టిరోగములు గలుగుటకును త్రిదోషములేకారణములగుచున్నవి.

మానవశరీరమున నేభాగముననైన నెట్టి బాధలు గలిగినను అవి వాతపిత్తకఫముల హెచ్చుతగ్గులవలననే గలిగినవని తెలుసుకొని పరీక్షించి వికృతినిబొందిన దోషమును దక్కినవానితో సమానముగా నుండునట్లుచేయవలెను. అపక్వాహారమువలనను సూర్యకిరణచికిత్సవలనను వాయుచికిత్సవలనను జలచికిత్సవలనను బుద్ధిమంతులు చికిత్సింతురుగాక. ఈరీతిగా వాత పిత్త శ్లేష్మములలో వికృతినిబొందిన దోషమును తక్కినదోషము

లతో సమానావస్థను బొందునట్లు చేయుటచే నపుడు త్రిదోషములు మూడును సమానస్థితిని బొంది యారోగ్యమును గలిగించును. మఱియు నీప్రపంచమున నుత్పన్నములగు పాంచభౌతిక ములైన యోషధులు మొదలగు ద్రవ్యము లన్నియును మధురామ్లలవణకటుతిక్తకషాయము లను షడ్రసములతో గూడినవై యాయారస ములుగల ద్రవ్యముల నుపయోగించుటవలన నీ త్రిదోషములకు వికృతియు బ్రకృతియును గలుగు చుండును. కావున ద్రవ్యములన్నియు నీ త్రిదో షముల వృద్ధిక్షయములకు గారణములగుచున్నవి. ద్రవ్యములకును త్రిదోషములకును సంబంధమెట్టి దనిన పృథివ్యాపస్తేజోవాయురాకాశము లను పంచభూతములలో వాయుభూతసంబంధమైనది, వాతము. అనగా వాతము పంచభూతాత్మకమై యుండినను వాతమునందు వాయుగుణమధికముగ నుండును. తేజోసంబంధమైన పిత్తము. (అనగా పిత్తము పంచభూతాత్మకమై యుండినను పిత్త మునందు తేజోగుణమధికముగానుండును.) జల భూతసంబంధమైనది శ్లేష్మము.(అనగా శ్లేష్మము పంచభూతాత్మకమై యుండినను శ్లేష్మమునందు జలభూతమధికముగా నుండును.) అట్లగుటను వాత పిత్తశ్లేష్మములు పంచభూతసంబంధములైనవి. ఇంక మధురాదిషడ్రసములు పంచభూతముల వలననే యుత్పన్నములగుచున్నవి. యెట్లనగా:- రెండు రెండు భూతము లధికముగా జేరియుండు పృథివ్యాది మహాభూతములచే మధురాది షడ్రసములు యథాక్రమములుగా నుత్పన్నములైనవి. అనగా నధికముగ నుండు భూమి ఉదకము. (భూమియందు పృథివీభూత భాగ మధికముగను తక్కిన భూతభాగము లల్పముగ నుండును. ఎట్లనగా పృథివ్యాది పంచభూతములు పంచీకరణానుసార మొక

దానితో నొకటి సమ్మేళనమై యిరువదియైదు తత్వములతో గూడిన స్థూలశరీరము. పంచీ కరణ మనగా తమోగుణ ప్రధానములైన యాకాశాది పంచభూతముల రెండేసి సమభాగ ములు చేయగ పది సమాన అర్ధభాగము లేర్ప డును.

అట్టి సమాన అర్ధభాగములలో బ్రతి యర్ధభాగ మును నా యా భూతములయందే యుండును. తక్కిన యర్ధభాగమును నాల్గు సమభాగములుగ జేసి యా భాగములను నాల్గింటిని తక్కినభూత ములు నాల్గింటియందు జేర్పవలయు. అట్లుజేర్చిన ప్రతి సూక్ష్మభూతమును పంచభూతముల యంశములు గలది యగును. ఇట్లు పంచీకృత ములైన భూతములకే స్థూలపంచభూతములని పేరు. అది యెట్లన భూభూతమును రెండు సమ భాగములు జేసి యొక యర్ధభాగము భూభాగ మునందే యుంపుము. తక్కిన సగపాలును నాల్గు సమభాగములు జేసి యొక భాగము జలమునందును రెండవ భాగము అగ్నియందును మూడవ భాగము వాయువునందును నాల్గవ భాగము ఆకాశమునందును జేర్పవలయును. వీని కైదింటికిని భూభూతాంశములని పేరు. అందు భూభూతాంశమునందు భూభూతాంశము సగ ముండుటచేతను, తక్కిన భూతాంశము లొక్కొక్కటియు నెనిమిదవ యంశముండుట చేతను నయ్యాది భూభూత మనబడును. దీనినే పృథివీమహాభూత మందురు.

ఈ ప్రకారముగనే తక్కిన నాల్గుభూతములకు నంశముల బంచుటయని యెరుంగవలెను. భూమి ఉదకము అను నీ రెండు భూతములవలన మధుర రసమును, అధికముగనుండు అగ్ని భూమి యను నీ రెండు భూతములవలన నామ్లరసమును, అధి కముగ నుండు నుదకము అగ్ని యను నీ రెండు

భూతములవలనలవణరసమును, అధికముగనుండు ఆకాశము వాయువు అనునీ రెండు భూతముల వలన తిక్తరసమును, అధికముగనుండు నగ్ని వాయువులను నీ రెండు భూతములవలన కటురసము, అధికముగనుండు పృధివి వాయువు నను నీరెండు భూతములవలన కషాయరసమును ఇట్లు మధురాది షడ్రసము లుత్పన్నము లగుచున్నవి. ప్రపంచమున నుత్పన్నమగు సర్వద్రవ్యములలో ప్రతిదాని యందును పై చెప్పిన మధురాది షడ్రసము లుత్పన్నము లగుచున్నవి. ప్రపంచమున నుత్పన్నములగు సర్వద్రవ్యములలో ప్రతిదాని యందును పై జెప్పిన మధురాది రసములలో నేదో యొకరసము గాని రెండు రసములు గాని యంతకు నెక్కువ గాని రసము లిమిడియే యుండును. గాని రసహీనమగు పదార్థ మొక్కటియు నుండదు.

ఇట్లు చెప్పబడిన మధురాదిరసములు వాతపిత్త శ్లేష్మములును పై రీతిగా పంచమహాభూతముల వలననే యుత్పన్నములగుటవలన మధురాదిషడ్రసములకును త్రిదోషములకును సమీపసంబంధము గలిగియుండుటచే నీత్రిదోషముల వృద్ధికిని శమమునకును నీషడ్రసములుగల ద్రవ్యములయుపయోగ భేదమే కారణమగుచున్నది. ఎట్లనగా పై చెప్పిన యారురసములలో మధురామ్లలవణరసములు మూడును వాతమును శమింపజేయును. తిక్త, కటు, కషాయరసములు మూడును శ్లేష్మమును శమింపజేయును. కషాయతిక్తమధురరసములుమూడును పిత్తమును శమింపజేయును.

ఇట్లు మూడేసిరసము లొక్కొక్క దోషమును బుట్టింపుచున్నవి. మూడేసిరసములు శమింప జేయుచున్నవి. ఎట్లనగా కటుతిక్తకషాయరస ద్రవ్యములు వాతమునకు సమానద్రవ్యములు గాన వాతమును బుట్టింపుచున్నవి. మధురామ్ల లవణరసద్రవ్యములు వాతమునకు విరుద్ధ ద్రవ్యములుగాన వాతమును శమింప జేయుచున్నవి. కటుకామ్లలవణరసద్రవ్యములు పిత్తమునకు సమానద్రవ్యములుగాన పిత్తమును బుట్టింపుచున్నవి. మధురతిక్తకషాయద్రవ్యములు పిత్తమునకు విరుద్ధద్రవ్యములుగాన పిత్తమును శమింపజేయుచున్నవి. మధురామ్లలవణరసద్రవ్యములు శ్లేష్మమునకు సమానద్రవ్యములుగాన శ్లేష్మమును పుట్టింపుచున్నవి. కటుతిక్తకషాయ రసద్రవ్యములుశ్లేష్మమునకువిరుద్ధద్రవ్యములుగాన శ్లేష్మమును శమింప జేయుచున్నవి. అనగా మధురరసము వాతపిత్తములను శమింపజేసి, కఫమును ప్రకోపింపజేయును. ఆమ్లలవణరసములు వాతమును శమింపజేసి కఫపిత్తములను బ్రకోపింప జేయును. కటురసము కఫమును శమింపజేసి వాతపిత్తములను బ్రకోపింపజేయును. తిక్తకషాయరసములు కఫపిత్తములను శమింపజేసి వాతమును బ్రకోపింపజేయును. అనగా వాతపిత్త శ్లేష్మములకు సమానగుణములుగల ద్రవ్యముల నుపయోగించుటవలన నాదోషములు వృద్ధి జెంది వ్యాధులను గలిగించుననియు వానికి విపరీతములగు దవ్యముల నుపయోగించుటవలన వృద్ధి జెందినవ్యాధులను శమింపజేయుననియు భావము.

ఇట్టి సిద్ధాంతమునుబట్టి మనము భుజించు ప్రతి ద్రవ్యమునకు లేక పదార్థమునకును త్రిదోష సంబంధము కలిగియుండుటచేతను మన ప్రకృతి విధానమంతయును త్రిదోషప్రక్రియయందే కేంద్రీకృతమై వ్యాధులయొక్క నిదాన నిర్ణయములందేమి, ప్రకృతిచికిత్సావిధానమునందేమి, యెన్నడు నేమార్పును జేయ నవసరము లేకయే యీ త్రిదోషసిద్ధాంతమువలన ప్రకృతి చికిత్స కెంతయో సౌకర్యమును శాస్త్రమున కెంతయో ఇమిడికయును గలుగుచున్నది. ఈ

త్రిదోష సిద్ధాంతమును దెలిసిన ప్రతి ప్రకృతిచికిత్సకుడున్ను సమస్తవ్యాధులు త్రిదోషజన్యములే యగుటచేతను, మనము భుజించు సమస్తపదార్థములు త్రిదోషముల వృద్ధిక్షయములకు హేతువు లగుటచేతను ఆయుర్వేద చికిత్సకువలెగాని అలోపతి చికిత్సకువలెగాని హోమోపతి చికిత్సకువలెగాని యింకా మరికొన్ని విదేశ వైద్యవిధానములవలె నెప్పటికప్పుడు క్రొత్తక్రొత్త వ్యాధు లుత్పన్నము లవుటకును వానివానికి క్రొత్తక్రొత్త చికిత్సలను గనిపెట్టి కల్పించుటకును అవకాశమును అవసరమును లేదు.

కావున మన ప్రకృతిచికిత్సకులు ముందుగా త్రిదోషముల నెట్టివియో వాని లక్షణములును వాని వృద్ధిక్షయములును వాని స్వరూప గుణకర్మలును వానికిని మనము భుజించు ఆహార పదార్థములకును గల సంబంధములు సంపూర్ణముగా దెలుసుకొనినపిమ్మటనే వ్యాధినిదానాదుల యందు జెప్పబడిన త్రిదోషజన్య గుణంబులనెల్ల విమర్శించుటకు ప్రారంభించవలయును. లేనియెడల బహు చిక్కులకు లోబడుదురు. ఈ సిద్ధాంతము చక్కగా దెలిసినపిమ్మటనే వ్యాధుల యొక్కయు, వాటిని శమింపజేయు ప్రకృతిచికిత్సయొక్కయు, నిజస్వరూపము చక్కగాను సిద్ధాంతముగాను బోధపడగలదు. అందువలన మన ప్రకృతిచికిత్సచే సమస్తవ్యాధులను బహు సులభముగా చికిత్సించుటకు అనుకూలముగా నుండునని నానమ్మకము. వేయేల? మన ప్రకృతిచికిత్సయంతయు త్రిదోషముల వృద్ధిక్షయశమనముల మీదను షడ్రసములమీదను ఆధారపడి యున్నది. ఈ రెండు తత్వములను మనము బూర్ణముగా దెలిసికొనినయెడల అన్నివైద్య సిద్ధాంతములకన్నను మన ప్రకృతిసిద్ధాంతమే శిరోభూషణమై దేశమునకును ప్రజలకును మంచి సౌకర్యమును ఆరోగ్యమును వ్యాధినిర్మూలమును చేకూర్చును. అందుచే అన్నిమతముల వారికిని యిహపరసౌఖ్యముల నొందుటకు మంచి యనుకూలత చేకూరగలదు. పిత్తమునుగురించియు శ్లేష్మమునుగురించియు ముందు దెలుపబడును.

ఓం.

కాఫీ సంతర్పణ

(ప్రహసనము)

శ్రీ రామరాజయోగీంద్రులు

ప్రదేశము ; కోటప్పశాస్త్రిగారివీధి అరుగు.

కోటప్ప :

ఏమోయి కొండయ్యా ! యీవేళ మా చురుగ్గా కనబడు చున్నావు ? ఎక్కడనుంచేమిటీరాకడ ?

కొండయ్యా :

దండాలు, దండాలు కోటప్పచాత్తుర్లుగారూ! ఏమి మనవి జేయునుండి! ఆ యెదరూళ్లో యీరోల అసెంబ్లీ పోలింగు జరిగిందిగాదూ? నాకూ వోటున్నదని మొన్నొక జట్టీసుపార్టీ ఆయన నాతో శెప్పిపోయాడు. అందుకని నేనక్కడికెళ్లి నిలబడ్డానండీ, పతకంకుదిరితే ఒక బత్తాగింజలు కొనుక్కో వచ్చని వూహతో. ఆజాన్ని అక్కడొక తాగుమోతు నన్ను జెబ్బపట్టుకొని బరబరా ఒకయింట్లో కీడ్చికెళ్లి పెద్దలోటా శెంబుతో శెంబుడు కాఫీ తెచ్చి నాశేతికిచ్చి తాగుమని బలమంతం శేశాడు. ఆజాన్ని అది వద్దంటే బాగుండదని తాగలేక తాగలేక యిముడ్చుకొని శివరి కెల్లాగో తాగేశానుండి. ఆజాన్ని దాంతో కడుపు లావై కూకున్న కాడ్నించిలెగలేకపోయాను. మరికొంశేపుటి కింకొకాయన పెరుగులో వూరేశిన గారెలు, మిరపకాయముక్కలు, కరివేపాకు, మెంతిగింజలుతో కల్సివున్నవి తామరాకులో యేసితెచ్చి నాచేతిలో మడేశి తినమని శెప్పి యెల్లిపోయాడుండి. అయ్యి సూశేతల్కి నాకు వళ్ళు వెనుపరించిపోయింది. గాని అక్కడ మారేత్తె యెవళ్ళకయినా కోప మొత్తాదేమోనని మెల్లిగా అతలికిమోయి తామరా కామాటికి డొంకలో మారేశి చెర్లో శేయి తొలుపుకున్నానుండి.

కోటప్ప :

సరే ! వినదగ్గకథే! తర్వాయి ప్రారంభించు విందాము?

కొండయ్యా :

యెంటనే తెల్లటి గాంధిటోపి నెత్తికి తొడుక్కున్నాయినొకఁడు "నీయోటు కాంగిరేశు కియ్యాలి"అనియు; మెళ్లో సన్నపాటి గుడ్డపేలిక కట్టుకొని పీకి బిగించుకొన్నాయనింకొకఁడు "నీవోటు జట్టీసుపారిటీవారికి"మ్మనియు; శెరొక జెబ్బదొరకపుచ్చుకొని అదేలాగటం ప్రారంభించారు. అగత్తరులో, నాకు జట్టీసువారిత్తే తాగిన కాఫీ కొంతా శెమటకింద కారిపోయింది గాని లేకపోతే నేను సరిగా తొమ్మిదిసెలలూ నిండిన గబ్బిడీసిస్త్రీలాగుండేవాణ్ణే! పైగా మునుపు మేమొక జట్టీసాయనవద్ద తలో సిన్నకాయితం పుచ్చుకొని ఓట్లిత్తే ఆయనగారు సెంబరై ప్రజలకు యేం మేలూ సేయించక సొంతతలాల్లోకి రోడ్లు, సొంతంగా మేడలు మిద్దెలు కట్టించుకున్నాడని దొబ్బుదెగులుతో ఆజాన్ని యింకక్కడుంటే యీపాపాత్ములు సంపుతారని భయమేసి నావోటు గబుక్కున లోనికెళ్లి యేపైనాసరేనని పచ్చపెట్లోమారేశి ఆజాన్ని గిరుక్కున యెనక్కితిరిగి, మళ్లీ అటునూడకుండా యిల్లా పారిపోయి వత్తున్నానండి బాబూ !

కోటప్ప :

సరే బాగుంది నీ చిత్రకథ. కూర్చో ! అలాచాపమీద.

కొండయ్యా :

కూకోటానికి సమయంలేదుబాబూ ! కడుపులో కళపిళామని తిప్పేత్తున్నదండి. నీళ్ళకాడికెళ్లి మళ్లీ వొచ్చికూకుంటానుఁడి. తొందరగావుంది, లేకపోతే బట్టలు శెడతాయి. (అని పరుగుపరుగున కడుపీడ్చుకొనుచు, పడుతూ లేస్తూ బహిర్భూమికిపోయి, నీళ్ళవిరోచన మొనర్చుకొని, నెమ్మదిగా లేచి, ప్రక్షాళనం బాచరించి, తిరిగి కోటప్పశాస్త్రి గారి గృహోన్ముఖుఁడై కండ్లు గుంటలువడి, యుస్సురనుచు వచ్చి అరుగుప్రక్కను చతికిలఁబడిన కొండయ్యను గాంచి—

కొండప్ప :

కొండన్నా ! అలాసొమ్మసిల్లితివేమోయి ? దాహము పుచ్చుకొందువా ? అయ్యో ! యీకొన్నేపటిలోనే యింతమారిపోతివేమోయి? చిత్రముగానున్నది. (అని రొంటిపొడుం కాయ తీసి ఒకపట్టు పొడుం దిట్టముగా పీల్చి చేయి ఝాడించి ముక్కు దులిపివేసిరి.)

కొండయ్యా :

(కొంత తేటి నెమ్మదిగా) శాత్తుర్లు బాబయ్యగారూ ! మీ పాదాలకు మొక్కుతానండి. సీ ! సీ ! సీ ! యెదవకాఫీ యెరక్కతాగానుండి. అది యిల్లాంటిదని యిదివరలో పూర్తిగా యెరిగుంటే దాన్ని ముట్టుకునేవాణ్ణి గాదుండి. యెనక మా కామన్నపంతులుగారు వుద్యోగం సాలించి

యింటికొచ్చి పెతిరోజూ కాఫీ కాయించుకుని తాగుతుండే అదేంటో గొప్పనుకొనేవాణ్ణి. ఆరింట్లో యెదవోళ్ళు, పుణితిరివోళ్ళు, పిల్లలు, బంధుగులు, కూడా తప్పకుండా, పొద్దొడకముందే, మొకాలు కడుక్కుంటారో లేదోగాని నేను గేదిపాలు పితికిత్తే, కాఫీకాచుకొని, గళాసులలో పోసుకొని, కళ్ళాదుకొని తాగిన దానికంటె అతిమిక్కిలిగా, మెల్లిమెల్లిగా వూదుకుంటూ తాగుతుండేవారు. గాని ఆరింట్లో కాఫీతాగుడు మొదలెట్టిన రోజునుంచి, ఆళ్ళింటిల్లపది, తలపోటుతోనో, యిరోశనబద్దకట్టుతోనో, మూలశంకతోనో, రత్తగిరిణితోనో, ఒళ్ళు దురదతోనో, క్షయరోగముతోనో, కాళీజబ్బుతోనో, కళ్ళపోట్లతోనో బాక్కుంటూ పీక్కుంటూ, పొలాలమ్మి, పుటిరిలమ్మి నగలమ్మి, నాడాలమ్మి డబ్బంతా డాకుటేర్లయెదాన్ని గొట్టి, ఆళ్ళిచ్చిన యేకుళ్ళునీళ్ళో యిన్నితాగి అప్పటి మట్టుకు తిమ్మిరతం పడుతుండేవారండి. వుందనియింతతిని, మీవలె వక్కనాడైనా సుకంగా తిరిగినట్టు నేను నాకళ్ళతో ఆరింట్లో వక్కరినైనా సూశినపాపాన్ని పోలేదుండి.

మీరు శమింతానంటే శెలవిచ్చుకుంటాను. శేసినదోసం శెబితే పోతుందంటారు. గాబట్టి నాతప్పు శెప్పేత్తున్నానండి. నేను మద్దేలప్పుడు యిదిగా ఒకడాం ఆకాశగంగను నేవింతానండి. దాంతో తూలిపోను లెండి. యెక్కువ నూత్తే ఆన్నట్లేగాని అంతమట్టుకు తొందరగలగదు లెండి. మీకు కోపమొత్తే శెప్పలేనుగాని, యిన్నితప్పులు తెలిసిన మారాజులైన మీరు,పొడుమిడిశిపెట్టలేక యిది అవుతున్నారంటే, సదువు శాత్రిము యెరక్క యెద్దుముడ్డొడుసుకొని బతికే నాపాటివాణ్ణిది యిడిసిపెట్టటం లేదంటే బాగ్యమేమిటి బాబయ్యా?

కోటప్ప

ఆరినీతస్సాగొయ్యా! యెంతచదువు చదివితివిరా! చివరకు నాకుకూడా పంగనామములుంచితివి. అందుకు నేను నీ తెలివికి చాలా సంతసించితిని. వ్యసనపరులకు, నీవుగాకున్న మరియొకరు, తప్పితే విధిగా ప్రకృతి; ఆక్షేపించుట తప్పనిసరి. అందు నీదోషమేమున్నది? కాని మీపంతులుగారి గతికంటె నీగతి వేయిరెట్లుత్తమమైన దైనట్లు నీవాక్యముల వలన తేలుచున్నది. సరే! నీవు ప్రతిదినము ఉదయమున చద్దియన్నము భుజింతువా? లేక వేడియన్నము భుజింతువా?

కొండయ్యా:

బాబూ నిన్నపటిమట్టి నాకు చద్దన్నమే తినటం మామూలుగాని, యేడికూడు నేనెన్నడు తినవండి. సద్దికూటిలో సల్లో గంజో యింత పడమోసుకుని కలుపుకుని తాగి కడుపు సల్లజేసుకుంటే మద్దేలవరకూ యేపనిలోను మరి వంగనుండి. అందులోకి వుప్పుకూడా ఆదరవు లేకపోయినా బాదాకరములేదుండి. మా పెద్ద తొత్తుకొడుకున్నాడండి. ఆడిమతమేంటోగాని, ఆండీమధ్య యెండల్లో బెజవాడ ప్రకృతిశిక్షాసభకు యెల్లి పదిరోజు లక్కడుండి అందులో డాకుటేరు పుచ్చా యేంకటామయ్యాగారు తనతో సాయముగా శెప్పారని యింటికొచ్చినకాడ్నించి కారం, పులుసు, వుప్పుకూడా దరికి రానివ్వటంలేదండి. ఆటిపేరు జెబితే తల బద్దలుకొట్టుకుంటాడుండి. నారాయణ! నారాయణా! వట్టినిరోసప్పిడికూడు కూరముక్క లుడకేసి అంబలో కలుపుకొని బొక్కడం మొదలుపెట్టాడండి. అందువల్ల మరోయెత్తునాటంగలగలేదుగాని మణిచిమట్టుకు సాలాబాగం నొగిలినట్లగపడుతున్నాడండి "వాలుగుసేప కూరొండాను తినుబాబూ" అని తల్లి గిన్నెలోకూడెట్టిపిలిత్తే ఆపూటకు కూడుమానేసి, ఆజాన్ని వుపవాసమైనా వుంటాడుగాని, దానిజోలికిపోడు. "యిదివరలో నీసుకూరవండితే సకం కాజేసేదాకా కంచంకాడ్నించి కదిలేవాడివిగావు గదా? యిప్పుడీ పోగాలమే"మని మేమంటే, "అది అనారోగ్య పదార్థము. దాన్ని మానవులైనవారు ముట్టుకోగూడదు. అందువల్ల జీవయింస తగులుతుంది. రోగాలు గలుగుతాయి." అంటాడు. మావోడిమీద ఆ యెంకటామయ్యాగారేం మచ్చుమందు జల్లారోగాని యిల్లాగుందండి బాబూ! మాగోల.

కోటప్ప:

కొండయ్యా! నీ వేమంటావు? కాఫీ మంచిదిగాదని; కల్లు మంచిదని; మద్యమాంసాదులు మానలేమనియేనా నీ యభిప్రాయము.

కొండయ్యా;

కల్లుమాటకేంగాని, కాఫీ యెంతమాత్రము మంచిది గాదని నాకిప్పుడు సొట్టంగారుజువైందండి. అదేమిటంటే శెలవిత్తా యినండి. మా మేనత్తగారూళ్లో అరవైయ్యేళ్ళు పడి దాటిన ముసలాయ నొక కాపుసంసారి గలడు. అతని గార్నంతా పెద్దకాపుగారంటారు. ఆయన రెండుపూటలా కుంకుడుగింజంత నల్లమందు మింగుతాడు. నిత్యం పొలాన్ని పదిమందాయనగారికి పనిజేత్తాయుంటారు. నేనక్కడికి యెల్లినప్పుడల్లా ఆరిపనిలోకి తప్పకుండా యెల్లటం మామూలు. ఆయన సాలా మంచోడు. ఆయనగారెప్పుడూ నల్లమందేనుకొని యింటికాడినించి కూడు తెప్పించుకొని పొలాన్నే తింటూ వుండేవాడు. యిల్లా గుండగా; ఆయన బారియ్యా, యింట పెనిత్యము కోడిగుడ్ల పులుసుతోనో,

మండపేశల చారుతోనో సన్నబూడు తెగ తిని యింట్లో పని పాటలు దాసీవోళ్ళ శేత జేయించుకొంటూ, పగలల్లా పందిరిపట్టిమంచములో; పరుపుమీద పరుపేసుకొని మనికి బిగదన్ని బోగమనుకొని మిద్దిగదిలో తొంగుని, నిదోరియి, శివరికి అజీర్ణయాదితో, రత్తయానమై, యెర్రిబట్టలవటం సేత, తెల్లగా పాండిరించిపోయి, మాండూరం పొట్లాలు దిగమింగి పత్యంచేయక వుచ్చి కొన్నాళ్ళ తీసుకొని తీసుకుని పేణా లిదిలేశింది.

పెద్దకాపుకు ఒక్కనల్లమందభ్యాసముతప్ప సుట్టగాల్చటం గాని, కల్లుతాగటంగాని అలవాటులేదండి. తెల్లటి మల్లు పంచి గట్టుకుని, తాటాకుగొడుగు బుజాన్నేసుకొని కూలి మనుసు లెనకాలగట్టుమీదనుంచుంటే, సచ్చి సగ్గానున్నా డామారాజు, సాచ్చాత్తూ బెజవాడలో బందరకాలవ గట్టునున్న యిగ్గినేశులాగ్గ గుమ్మడికాయంత బొజ్జతో, సూడదేయడుగ్గా కనఁడుతూ యుండేవాఁడు.
యీ య్యాపద గలగటంతోటే బాగ్యమంతుఁడు గనక, రెండువేలు కట్టమిచ్చి, పైగా రెండుశేతులకు తొడుగు మురుగులు బవుమతీయిచ్చి, బటుమిచ్చి, నాలుగేళ్ళకింద యెత్తురాలైన, సక్కనిసుక్కంటి పిల్లనిచ్చి బత్తీవారొకరు పెళ్ళి జేశారు పెద్దకాపుగారికి.

అయమ్మ బత్తీలో బతికినావిడిగాబట్టి, పెళ్ళయిన మూడో నెల్లో అత్తోరింటికి కాపరాని కొచ్చేటప్పుడు పుట్టింటో రెట్టినసారసీరెలతో బాటు నాలుగైదు డజనుల కాపీపొడుం డబ్బాలుకూడా పట్టుకొచ్చిందంట. అందులోకి ఒక మణుగు సీనాపంచదార తెచ్చిందంట. అంతటినుంచి పెత్తిరోజూ కాపీకాసి బర్తగారికి పొలం పొద్దున్నే కూటికావిటోడి శేత బంపుతుండేది. అది అలవాటుపడ్డప్పటినుంచి, ఆమను లాయన తన మామూలు బోజనం మానేశి పొద్దున్న కాపీ, మద్దేల యేడియేడిబోజనం, సాయంత్రిం మామూలు బోజనం శేయడం మొదలెట్టాడు. ఇదివరలో పొద్దున్న గేది పెరుగుతో, రాత్తిరివండిన చల్దన్నము తిని మద్దేలప్పుడు తన పొలాన్నికాశిన బత్తాయిలో, అరట్టిపళ్ళో, అనాసపళ్ళో, మామిడిపళ్ళో, కొబ్బరిబొండాలో, బలారం శేసి, రాత్తిరి యింటికాడ యే శేపలపులుసుతోనో కులాసాగా బోజనం తింటావుండేవాఁడు. తుదకాయనగారికి యేంపాపమో గాని తెయున్నదు. యెరగని దగ్గురోగము బయలుదేరిందిః అందునః మామగారు డాకుటేరును తీసికొచ్చి, అల్లుడుగారి కొక యిండీసనిప్పించారు. దాంతో దగ్గుతగ్గి పాలమెల్ల టాని. కారంబించాడు పెద్దకాపు క్రిమ క్రిమముగా. యిల్లాగ్గొదారుమాసాలు జరిగాక కూటికొవడికి యింటి కెళ్ళిన మణిచి, ఒకనాడు గుండె లవిశేటట్టు వొగురుత్తా పరిగెత్తుకొచ్చి "పెద్దకాపుగారూ! మీ బారియ్యాగారు గుండాగిపోయి,తింటాతింటా కంచం ముందుకొరిగి సూత్తుండగా కటికిసావు జచ్చిందండి. మీరు తొరగా యింటికెల్లాలండి''అని చావుకబురు శెప్పాడు. అమా టాలకించడం తోటే పెద్దకాపుకు మతోయిందండి. అమాటి కతగాఁడు నుంచుంటే నుంచున్నట్టు యింటికి బొజ్జ కరిగేటట్టు పరిగెత్తాడండి. చాతుర్లగారండీ! పెమాణికంగా యిందరుగట్టిన యింటికిందుండి శెలవిత్తున్నానండిబాబూ! నే నేంసావు జత్తానోగాని యిందులో ఒక్క ముక్కయినా అబద్ధముంటే యేవట్టైడితే అవట్టు. నిజంగా ఆమె తాగిన కాపీ నీల్లు ఒకసోట జేరితే శెన్నాపట్టణంలోని కూపంనదివంటి నదులు పద్దాలుగానండి.(పెత్తిరోజూ నాల్గుమాట్లు తేయాకు నీళ్ళు,నాలుగుమాట్లు కాపీనీళ్లు,రెండుమాట్లు సుకందినీళ్లు, రెండుమాట్లు ధనియాలనీళ్ళు కాసుకుని యిన్నిపాలు పడమోసుకుని తాగుతూనే వుండేదాయమ్మ. యిందుకొఅకు, కిరసనాలపొయ్యి వకటికూడా తెచ్చుకొన్నది వచ్చేటప్పుడు అభాగ్యశాలి. సమయానికి వచ్చినోళ్ళల్లరికి తాగినంత కాపీ యిత్తూనే వుండే దా పుణ్యాత్ముతాలు. కాని పగలాతల్లి బబ్బుని నిద్రమాత్రంపోయేదిగాదు. కాపీ వుంటేగాదూ నిదోరటానికి అవకాశం గలగటం. కాపీ తాగితే పైత్యం నెత్తికెక్కి రాత్రి, పగలుకూడా నిద్ర మాయమైం దాయిల్లాలికి. కాపీతాగితే తన ముసలిమగడు కూడా కొత్తీకట్టి తనవలె పదారేళ్ళ బాలాకుమారు డౌతాడని ఆమెసంకల్పము గాబోలు. రామ రామా! అమి గతి యీలా అవటంచేత పెద్దకాపు బెంగటిల్లిపోయాడు. యెందుకంటే పెద్దపెళ్ళాంసచ్చి యీవిడింట్లో కాలెట్టాక ఆయన చాలా సుకపడ్డాడు. బందుగులు, యిరుగమ్మలు, పొరుగమ్మలువచ్చి పెద్దకాపు నోదార్చి మళ్ళీపెళ్ళిచేసుకోకపోతే నీముస్పెట్లు గడుత్తుందని, నల్లమందు పేణం యెల్లానిలుత్తుందనిరావుపట్టుబట్టి యెల్లాగైతేనేం మెళ్ళిరగదీసి శివరకు యింకొక సామాన్యుల పిల్లకాయను దెచ్చి రెండోబారియ్యాదినంరోజూనే అంటగట్టారాయనగారికి. కాని కాపీఅంటే సకమెరిక గనుక మొగుడికాపీకి కాలదోషం పట్టించిందామి కాపరానికొచ్చి యింట్లో కాలెట్టినప్పటినుంచిన్నీ.

అజాన్ని పెద్దకాపు గుమ్మడికాయంతబొజ్జ క్రిమంగా దిగజారి తోళ్ళు, మోకాళ్ళను ముద్దెట్టుకుంటున్నాయా అంటున్నట్లు యేలాడిపోయి కూకున్నకాడ్నుంచి లెగలేని గతికి వచ్చేశాడండి. నాటువైద్యులు సకలయిసాలు, రసాలు మింగించారుగాని యేమీలాబం అగపడలేదు. మాలదాసు

ఒకడు దిగదుడుపులుకూడా పెట్టి నాలుగైదు కోడిపెట్టలను రెండుసారాకాయలను కొజేశాడు కూడాను. ఒకజోతిసుకుడు 'యింతలో యీయనగారికి మారకయోగంలేదు. గెహాలు బలంగానున్నాయి' అని పదిరూపాయలు పిండాడండి. గ్రామదేవతకు దున్నపోతును మొక్కుకున్నారు. తిరపతెంకన్నకు యీకెలుయిత్తాననుకున్నారు. గాని యెన్నిజేసినా యింకలాభంలేదని మునుపు యిండీసనిచ్చి బతికించిన డాకుటేరుతప్ప యింకొకరిత్తే యీయన యీది నయమవదని, డబ్బుపోతే పోయిందని, కొంతమంది ఆలోశించి, మళ్లీ అరిజంటుగా కారుమీద ఆయనను రప్పించి, ఒక పెద్దయిండీసనిప్పించారు. తాగినంతయేడియేడికాపీ యిప్పించా డా డాకుటేరు పెద్దకాపుగారికి యెంటనే పొయిమీద యెచ్చగల పెట్టించి. అది మింగీ మింగటంతోటే రొండుయెబుకులొచ్చి కురిసీలో కూకున్నాయన కూకున్నట్టే యెనక్కి ఒరిగి పేణాలు నిలువునా యిదిలేశాడండి. అప్పుడక్కడికొచ్చిన వారంతా యిల్లాయెందుకు జరిగిందని యిశారించి యిది తప్పకుండా గుండికి యేడికాపీ తగిలిన యిషయముగాని, మరియొకకారణం గాదని, కండితముగా నిరధారణశేసుకున్నారండి. పడుసుపెళ్ళం దాపరించటంచేత పెద్దకాపువారాని కొకసారి మంగలిని పిలిసి మీసాలు రొరుగా తలటసంతో లాగించి దిద్దుబాటు జేయింతుండేవాఁడు. యిదివరలో సీంబోతులాగు బొచ్చు పెరిగిపోయిందాకా క్షవరం సేయించుకునేవాఁడు కానేకాదు. జొట్టుపిలక్కు నల్లరంగు పులుముకునేవాఁడు. ఆనాటితో ముచ్చట్లన్నీ అడుగంటినాయండి. అప్పటినుంచీ యెదవకాపీ-దాని పేరు శెబితే నాకు ప్రాణభయమేగాని, తెలియక బుద్ది గడ్డితిని యీయేళ దాన్ని తాగి యీగతి తెచ్చుకున్నానండి.

కోటప్ప:

కొండయ్యా! యిదివరకు నీవేమో అమాయకుఁడవనిన్నీ, పూర్వకాలపువాఁడవనిన్నీ, తలంచుచుండేవాణ్ణి, గాని, నిజంగా నీవాగ్ధోరణి చూస్తే అద్భుతమేస్తోందిసుమా!

కొండయ్య:

బాబూ! మీరెప్పుడూ నన్నల్లాగే అంటారు. దానికేంగాని నాకోసంగతిలో సాలాసాలా బయమేత్తున్నదండి. యెందుకంటే యీమధ్య కాంగిరేశోరు జట్టీసోరిని అధికారాలలోంచి తప్పించేసి, ఆ తానాలలో వీరు పెవేశించారని యిన్నప్పటినుంచి నాకు గుండి పికరేత్తుందండి. అదెందుకేతనంటే యెనక గాందీగారు శెప్పినప్పుడు కాంగిరేసు వాలంటీర్లు కల్లుదుకాణాలకాడ, గుడ్డలకొట్లకాడ పికిటింగు జేయడమూ, ఆడోళ్ళనీ, మొగోళ్ళనీ అక్కడి కెళ్ళొద్దని బతిమాలటమూ, పోలీసోరు శెలరేగి అగ్గయిపోయి అయినకాడికి కాంగిరేశోళ్ళనల్లా గాందిటోపీ కళ్ళమడేతల్కి దేశదోహులని అజాన్ని కక్కేటట్టు లారీలతో దంచడమూ, కైదులోకంపడమూ, కొర్లుయేలంపాటబెట్టడమూ, జురమాణావేయడమూ, నాకళ్ళకుగట్టినట్లిప్పటికిన్ని అగపడతోందండి. అప్పుడు కాంగిరేశోరికి శేతులో అతికారం యేమీలేదు. యిప్పుడో కావల్సినంత అతికారంవచ్చింది. కాఁబట్టి యింతటినుంచి ఆరుఆడిందిఆట పాడిందిపాటగా యిట్టానుసారం రాజ్యం పరిపాలిత్తారనియు, యెంటనే కల్లుదుకాణాలు, నల్లమందుదుకాణాలు, గంజాయి సారా దుకాణాలు పూర్తిగా మూయించేసి, ఆట్లమీఁద సరకారోరికి రావలసినపన్ను, కాపీదుకాణాలమీఁద, పొగాకు దుకాణాలమీఁద, మిరాయిదుకాణాలమీఁద, సేపలు మాంసము దుకాణాలమీఁద వసూలుజేత్తారేమోననియు నేననుకుంటానుండి. ఏదియెల్లాజరిగినా సాంబమూర్తిగారు అసెంబ్లీ సబాతికారియవటం, గాందిగారి యియ్యంకులు ప్రతానమంత్రిగారవటం, పెకాశంగారు, రంగాగారు, బాపినీడుగారు యింకాకొందరు కాంగిరేశోరు యితర మంత్రులవటం గలిగింది కాబట్టి, అతికారాలు సెలామణీ శేయటంలో సాలామార్పులు గలగడం అజాన్ని గందరగోళం జరగటంకూడా సంబవించునని నా తలంపు.

కల్లుదుకాణాలను యెండగట్టితే మాబోటివాళ్ళ మెల్లాగో బతుకుతాముగాని, కాపీవోటేళ్లు పీకేత్తే బత్తీలో కోర్టులంట సాత్ష్యానికి సంపన్నానికీ తిరిగే దలారీగాళ్లంతానున్నూ, మేం గొప్పోళ్ళ మనుకొనేవాళ్ళు, సగంపైగానున్నూ, సప్పగా సల్లారిపోతారని తలుస్తాను. సీకాయగింజల పొడుంతోను ఈతగింజల పొడుంతోను కాపీ తయారుజేసి చల్లారిపోతే మళ్ళీమళ్ళీ దాన్నే యెచ్చగిలబెట్టి అమ్ముకునేవాళ్ళకు అంతటినుంచి గుల్లపుబళ్ళు తోలుకొని బతకవలసిన గతి పట్టుతుందండి. కాపీలో యేం కలిపాడో తాగేవాళ్ళు తెలుసుకోకుండా వుండగలందులకై దుకాణదార్లీమధ్య పళ్లెలమీద అస్యపుపాటలు పొద్దత్తమానం యిడవకుండాపాడించుతుండడమూ, రకరకాల స్త్రీ యిగ్నాలు అద్దాలలోకట్టించి దుకాణంలో తగిలించడమూ కూడా చేత్తున్నారండి. ప్రజలడబ్బు సులాగ్గా లాక్కోచ్చేటందుకు గాను, యింక కొద్దిదినాల్లో సిగ్గుబిడియా లిడిశేసిన బోగమోళ్ళను కూడా కాపీదుకాణాల్లో తెయితక్కలాడించటమూ, అజాన్ని తాగుమోతులు బోగందాని పిల్లిగంతులు సూత్తూ, బూతుపాటలు యింటూ,

తామేమి తాకుతున్నారో యెరక్క, మొక మిఠకరించుకొని గుడ్లుతేలేసి, దానొంక దెయ్యపుకూపు జూత్తూ, యేమి తింటున్నారో, యెన్ని అవళ్ళు, యెన్ని పెసరట్లు, యెన్ని మసాలావడలు, యెన్ని కైమాపకోడీలు-పానిపోయినపైనా సరే-దచ్చినా దయ్యారు చేతులో మడేత్తున్నాడో, తామెన్ని మింగేతున్నారో కూడ తెలుచుకోలేక, చెప్పినన్నిడబ్బులు, కిక్కురుమనకుండ శెల్లింపుజేసి, లేనిపోవటమూ, నివరికి ఆకలి తీరక మళ్ళీ వంటపూటింట పావలా తగలేసి రెండుమెతుకు లెంగిలిపడి, నక్కొరావలసిన పాపకర్మపు రోజులు త్వరలో దాపరించడమూ, జరిగేటట్లగ పడుతుందండి చూడగా - నూడఁగా నామతానికి;

కోటప్ప:

కొండయ్యా! యెంత కైనను తగినవాడవేనోయి! నీకింత లోకానుభవము యెప్పుడలవడినదో, నాకేమీ బోధపడుట లేదు. యేపుట్టలో యేపామున్నదో యెవరు తెలుసుకొనఁగలరు. నీవాక్యములు వినవలయునవెడి యాశ నన్ను విడిచిపెట్టుట లేదుసుమా!

కొండయ్య:

లేదండిబాబూ! మొన్నొక యింగిలీసు చదుముకున్న కోమటబ్బాయి యేమనిశెప్పాడంటే, పటమటి దేశాలలో నలియెచ్చుగనక, అళ్ళు యిదాయికముగా బ్రాందీతాగాలి, టీ తాగాలి, రొట్టి మాంసము తినాలి, గొంగళ్ళు కప్పుకోవాలి, బొచ్చుసొక్కాలు లాగులు తొడుక్కొని తిరగాలి, పొగపీల్చాలి; కుంపట్లు నడ్డికి గట్టుకోవాలి; అనియింకా యెన్నోయిషయాలు నదిమి శెప్పినాడండి. పైగా మనయేడి దేశానికవి యిరోదాలని, అందులో యేదిజేసినా, తప్పకుండా అందుకుతగ్గవాని కొద్దోగొప్పో తగిలి తీరునని కాయితాలు తిరగేసి తిరగేసి, నదిమి సాలాసేపు యినువులేకుండా శెప్పాడండి. అది నాయెదానికద్దుకున్నానుగాని, యీయేల పొద్దున్నే లేని యేయెదవపాడు మొకం కూశానోగాని పెద్ద మజీచి చేయట్టుకుంటే వొద్దనలేక యెదవకాఫీకి కక్కుర్తి పడ్డందుకు తగిన అనుబవమైందండి. యిక దాంజోలికెత్తే దైవసాక్షిగా యేవొట్లెడితే అవొట్టండి.

మరిగల్తే కాఫీతాగే తాగుబోతులకు మెదడు శెడిపోతాదని కూడా అయబ్బాయి, అపాత్తకంలో నూని చదిమి శెప్పాడండి బాబూ! కాబట్టి యిందుయిషయములో మీయభిపాయంకూడా యెట్లాగుందో కొంత శెలవిత్తే యిందామని యుండదండి బాబూ! నాబుద్దికి.

కోటయ్య:

అయితే కొండయ్యా! వ్యసనముల కలవడిన మానవాళికెల్ల ముందెన్నడో బ్రైను చెడిపోవునని చెప్పుటకంటె వాళ్ళకసలే బ్రైను లేదని చెప్పినను ప్రమాదముండదు సుమా!

కొండయ్య:

కాని శాత్తురుబాబుగారూ! నదుముకోన్లేగనుక, నేను తమతో శెలవిచ్చిన అంశాలలోను, పేలినపేలాపనలోను యెన్ని తొస్సు లున్నాయో! అందుకని, మీరు నన్ను చ్చమించి రక్షించాలి.

కోటప్ప:

నాయనా! కొండయ్యా! ప్రస్తుతమునం దాంధ్రలోకములోని దేశభాషాపత్రికలెల్ల వాడుకభాషలోనే తమ వ్యాసములను తరచుగా ప్రకటిత మొనర్చుచుండెను. మరియు బాల్యదశనుండి నీకభ్యాసమైన మాటలతో నీయనుభవైకవిషయములను స్పష్టీకరించి యుంటివి. భాషలో గ్రాంధికము, గ్రామ్యమునని ప్రధానముగా ద్వివిధములుగలవు. మరియు సెట్టివాడైనభాషనుసంకర మొనర్చకమాట్లాడఁజాలడు. సంస్కృతము,యింగ్లీషు, వురుదు, పార్సి, హిందీ మున్నగు పెక్కుభాషాపదములుతెలుగున కలిసిపోయినవి. పైగా మనఆంధ్రదేశములోని పల్లెగ్రామాదులలో కులానికొకభాష గలదు. అందు విద్యలేని నీవు యింతకంటె మరియెట్లు మాట్లాడఁగలవు? కాంగ్రెసువారు ముందు తమ రాజ్యాధికారములో "చదువులేనివ్యక్తి హిందూదేశములోలే"దనియెడు సత్కీర్తిని సంపాదించెదరని యాశించెదను. కాలయాపనమైనది. నాకు స్నానసంధ్యాద్యనుష్ఠానములు నెరవేర్చుకొని దేవతార్చనజేయు సమయ మాసన్నమైనది. (అని కొండయ్యను సాగనంపి, శాస్త్రిగారు కొండయ్యవాక్యములను ఆశ్చర్య నిమగ్నులై పొడుము త్యజించు సంకల్పముతో లోనికేగిరి.)

ఓమ్ తత్సత్.

ఆరోగ్యతత్త్వము

పువ్వాడ వేర్రాజుగారు

౧ ఆరోగ్య మేల కోరదగినది?

సృష్టియందలి జీవకోట్లలోనెల్ల నరజన్మము ఉత్తమమైనది. ఏలనన మనుష్యునకు గాక మరి యేయితరజంతువునకును మంచిచెడ్డలు తెలిసికొను జ్ఞానము లేదు. ఆహారనిద్రా మైథునములు జీవకోటికెల్లను సామాన్యధర్మములే. మనుష్యుఁడు తనకుగల జ్ఞానమును ఉత్తమమార్గమున నుపయోగించుకొని ఆత్మానాత్మభేదముఁ దెలిసికొని తుచ్ఛములును, అశాశ్వతములు నగు ఐహికసుఖములఁ గోరక, సత్యమును, శాశ్వతమును, ఆనందమయమును నగు పరమాత్మవస్తువును దెలిసికొనుట కుపయోగించుకొని, ఈ ప్రపంచమునందలి దృశ్యమెల్ల నశించునది గావున కోరదగినదిగాదని తెలిసి, కాంతాకనకములయందు వాంఛవదలి, కుటుంబపోషణకు వలయు ద్రవ్యము మాత్రమే న్యాయమార్గమున నార్జించి సాధ్యమైనంతవరకు తనను క్రింగజేయు అవసరములను తగ్గించుచు తనగమ్యస్థానమైన పరమాత్మను పొందువరకు తీర్థయాత్రాపరునివలె నీలోకయాత్ర గడపుచు సంతత శ్రీమన్నారాయణ పాదపద్మ ధ్యానపరుండై యుండవలెను. ఇట్లుండుటకు నిర్విచారమైన మనస్సు కావలెను. దానికి సదా ఆరోగ్యముగలిగి, దారుఢ్యమై యుండెడు శరీరముండవలెను. గాన మనకు సర్వవిధముల నైహిక, ఆముష్మిక సుఖములు పొందుట కుపకరించునది శరీరారోగ్యమే. ఆరోగ్యముగలవాడు ఐహిక, ఆముష్మిక సుఖసంపాదనకు వలయు శరీరమనోదారుఢ్యములు గలిగియుండును. ఏపనిని గాని అత్యుత్సాహముతో నెరవేర్చును. నిత్యసంతోషియై యుండును. కామక్రోధాదులకుఁ జిక్కఁడు. భార్యాపుత్రాదులను సర్వవిధముల సంతోషపెట్టును. తానారోగ్యవంతుడైన తనసంతానమును ఆరోగ్యవంతమైనదే యగును గాన అతనికెక్కడ జూచినను ఆనందమే! నిత్యతృప్తుడగుటచే దాను సంపాదించునది యల్పమైనను ఆయల్పసంపాదనయే బహుకొద్దిగను తనయవసరములఁ దీర్చును. ప్రతిమనుజుడునుఁ గోరదగిన "అనాయాసేనమరణం, వినాదైన్యేన జీవనం" అనునార్యోక్తిప్రకారము రెండు సద్వాంఛలును వానిసొమ్మై యుండును. గాన ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యము; ఆరోగ్యవంతుఁడు గానివాఁడు తనజీవనమునకే యితరులపై యాధారపడి యుండవలెను. అట్టిస్థితిలో తన్నాశ్రయించుకొన్న భార్యాపుత్రాదుల సంగతి చెప్పనక్కఱలేదు. అనారోగ్యవంతుని సంతానమును అనారోగ్యముగానే యుండునుగదా! భుక్తి జరుగుటే దుర్లభమైయుండ నిత్యము వీరిసేవకొరకు, పరిచారకులును, వ్యాధులఁ గుదుర్చుటకు వైద్యులును వీనిచేఁబోషింపబడవలెను ఎంత స్థితివంతుడైన నారోగ్యవంతుడుగాని వాఁడు భార్యాపుత్రాదులచే నసహ్యించుకొనబడును. సంపాదించునపుడు సంతోషముతోఁ దినుట కనేకులు జేరుదురుగాని సేవజేయుటకు సంతోషమెవ్వరికి నుండదు. నవ్వువానితో నవ్వుదురుగాని యేడ్చువానితో నెవ్వరును నేడ్వనొల్లరు. పేదవానిస్థితి మిక్కిలి దుఃఖభాజనము. సంపాదించునపుడే భార్యాపుత్రులఅవసరము లన్నియు గడపజాలక బాధపడువాడు అనారోగ్యవంతుడైన తన తిండికిని వైద్యకట్నమునకును డబ్బులేకుండగా భార్యాపుత్రులగతి యేమి? ఒకరిని జూచి యొకరు విచారించుట దప్ప వేరుగతిలేదు. అనారోగ్యవంతునిజూచి యింట బ్రతివారును విసుగుకొందురు. వారు విసుగుకొనినకొలది వీనికి కోపమధికమగును. ఈ కోపమునకు లక్ష్యపెట్టువా రుండనందున పేదవానికోపము పెదవివిరుపులో సరి యన్నట్లు తనకోపమును తానేయణచుకొనవలసివచ్చును. క్రమముగా జీవితమందు విసువు జనించును. ఇహలోకనరక మనుభవించుచుండును. తిష్ఠకుదరినగాని నిష్ఠ కుదరదన్నట్లు అనారోగ్యవంతునకు భగవంతునిమీది ధ్యాన మెట్లు కుదురును? జపమునకు గూర్చుండినపుడెల్ల దృష్టి తన శరీరబాధలమీదికే పోవును. ఎల్లప్పుడును శరీరము గోకికొనుటయందో, మందులమీదనో, పట్లు, కట్లు మొదలగువానియందో వాని కాలమెల్ల గడచుచుండునుగాన ననారోగ్యవంతు డిహపరములకుఁ జెడినవాడగును. అందువలన ప్రతిపురుషుఁడును, ప్రతిస్త్రీయు నారోగ్యముగానుండుటకుఁ బ్రయత్నించవలెను. నరజన్మమెత్తినందులకు జతుర్విధపురుషార్థముల సంపాదించుటయే సార్థకముగదా! అట్టివానికొఱకు నారోగ్య మవసరము.

విద్యాసంపాదనకును, ధనార్జనకును, జ్ఞానసిద్ధికిని, మోక్షసాధనకును, పరోపకారమునకును, స్వకుటుంబపోషణకును, సంసారసాగరము నీదుటకును, తన సుఖమునకును, లోకములోఁ జేరుప్రతిష్ఠల దెచ్చుకొనుటకును, నివి యవి యననేల? సర్వమునకును నారోగ్య మవసరము. మహారాజు మొదలు కూలి

వానివరకును, మహాయోగి మొదలు బిచ్చగాని వరకును గల మనుజకోటి కందరకును నారోగ్య మవసరమే. ఆరోగ్యమున కంతటి మహిమ లుండుటవల్లనే జనసమూహ మంతయు నారోగ్యముకొఱకే ప్రయత్నించుచున్నది. దాని కోరికను మన్నించి ప్రభుత్వమువా రారోగ్యశాఖను నిర్మించి విశేషమైన ధనవ్యయముతో నారోగ్యమును గాపాడఁ జూచుచున్నారు. అట్లు చెప్పుటచే జనసమూహ మంతయు నారోగ్యము చెడియున్నదని బోధపడుచున్నది. మనుష్యునకు నారోగ్యము స్వాభావికమా, ఆగంతుకమా? యనిన, స్వాభావికమనియే చెప్పవలెను. కానియెడల నారోగ్యముకొఱ కెవ్వరును ప్రయత్నించరు. మనుష్య కోటిలో నీకాలమం దనారోగ్యము ప్రబలియుండుట చేతనే యిద్దరు మనుష్యు లెక్కడ చేరినను తమయొక్క గాని తమ సంబంధీకులయొక్క గాని రోగవిషయములగూర్చియే ముచ్చటించుకొనుటను మనము చూచుచున్నాము. ఇట్లు తరుచు రోగగ్రస్తులకుఁ గారణముల దెలిసికొనినగాని యారోగ్యమును తిరిగి పొందలేము. అట్టి కారణము లుండునని తెలిసినవారరుదు. గాని ప్రతి మానవుఁడును మెట్టవేదాంతము నభ్యసించి "పూర్వజన్మ కృతంపాపం వ్యాధిరూపేణ బాధతే" అన్నాడు గాన అనుభవించినగాని ప్రారబ్ధకర్మ నశించదని యితరులకు బోధించును. దానివల్ల తృప్తిజెంది తనతోపాటు రోగగ్రస్తులగు తోడివారినిజూచి శాంతిబొంది అనుభవించునేగాని స్వాభావికమైన ఆరోగ్యనాశనమునకు తనదుర్నడతయే కారణమని కొనడు. రోగ మొక్కనాడుజనించునదికాదు. శరీరమవశమైనపుడుగాని తానురోగగ్రస్తుడైనటులమనుష్యుడు తెలియుట లేదు. ఇప్పటి వైద్య సాంప్రదాయమువారును కదలలేని రోగినిచూచియే అనారోగ్యవంతుడని గ్రహించగలరుగాని రోగాంకురములు బయలుదేరగనే తెలిసికొనుశక్తి వీరికి లేదు. కుష్టురోగి తా నారోగ్యవంతుడనేగాని కుష్టురోగము మాత్రము గలదనినను, వైద్యు డొకస్థూలకాయుని, నడచిన నాయాసము వచ్చువానిని పరీక్షించి వానికి కొంచెము గుండెజబ్బున్నది కాని పూర్ణారోగ్యవంతుడే యని చెప్పినపుడుగాని ఆరోగ్యమన నెట్టిదో వీరికి తెలియదని చెప్పక తప్పదు. మన మారోగ్యమును గూర్చి మాట్లాడుటకు ముందు ఆరోగ్యమన నెట్టిదో, ఆరోగ్యవంతుడెట్లుండునో తెలిసికొనవలెను. దానినిగూర్చి ముందు ప్రకరణమున వ్రాయబడును.

౨ ఆరోగ్యవంతుని లక్షణములు

సామాన్యజనులయొక్కయు, నౌషధవైద్యులయొక్కయు నభిప్రాయప్రకార మారోగ్యమన మంచముపట్టక, విశేషమైన (ఓర్చలేనంత) బాధలేక సామాన్యముగా తిరుగుచు, ఆహారవ్యవహారముల జరుపుకొన గలిగియుండుస్థితి యని. ప్రపంచకమునందు పూర్ణారోగ్యవంతు డీకాలమున లేనందున పూర్ణారోగ్యమన నేమో తెలిసికొనుటకు వీలులేదు. నాగరికతాప్రభావమున ప్రకృతివిరుద్ధమైన ఆహారవిహారముల సల్పుటచే నారోగ్యము పూర్తిగానశించినది. ఒక్కడైన నారోగ్యవంతుఁడుండినగదా వానినిజూచి మరియొకడు తా ననారోగ్యవంతుడ ననుకొనవలెను! నీవారోగ్యవంతుడవో కావో నీకే తెలియనపుడు నిన్ను పరీక్షించి యౌషధవైద్యుడేమి చెప్పగలడు? నీవు లేవలేనిస్థితియందున్నపుడు నీయారోగ్యము చెడినదని నీకును తెలియును. అప్పుడే యౌషధవైద్యుడును నీహృదయమును, నూపిరితిత్తులను, ఇతర అవయవములను పరీక్షించి, హృదయము బాగున్నది. ఊపిరితిత్తులు చెడినవని గాని, లేక మూత్రపిండములు చెడినవి- అంతకుఁదప్ప జబ్బేమియులేదు అని చెప్పును. శరీరమునందుగల సమస్త అవయవసముదాయమును కలిసి ఏకముగా వేనిపని నవిజేయును. గాని వేనిపని నవి చేయుటలో నొకయవయవమును దిగవిడిచిమరియొక అవయవము తనపనిని నెరవేర్చినను శరీరయంత్రము తిరుగజాలదు. ఒకకుట్టుయంత్రమునందు ఒకశీలయూడిన యంత్రము పూర్తిగా నాగిపోవును. గాని దానిభాగములన్నియు బాగున్నవిగదా- అది తిరిగి తనపనిని నెరవేర్చగలిగెనా? అట్లే శరీరమందలి వేరువేరుఅవయవముల పరీక్షయం దారితేరిన వైద్యులుండి గ్రుడ్డివాడును, కుష్టురోగియు, బోదకాలువాడును, దగ్గురోగియు, పళ్లూడినవాడును, పిప్పళ్ల బస్తావలెనుండి అడుగు తీసి అడుగు బెట్టుట కాయాసపడువాడును వారికాయాజబ్బులున్నవి గాని యారోగ్యము చెడలేదనియు నాయారోగముల మాత్రము తమప్రజ్ఞచేఁగుదర్చగలమని చెప్పుటయందర్థమేమి? చీలయూడిన కుట్టుమరవలె, శరీరమం దేయవయవము రోగగ్రస్తమైనను శరీరమంతయు చెడి జీవయాత్రజరుగ నేరదను సంగతి వీరికి దెలియదు. అనేకరోగములుగల యొకరోగి వేరువేరు వైద్యులచే దన రోగములనన్నిటిని కుదర్చుకొనవలెనే గాని ఒకేవైద్యుడీరోగముల నన్నిటిని గుదర్చలేడు. ఒక కంటిరోగవైద్యమునం దారితేరిన వైద్యుడు మొత్తముగా దెలియవలసిన ఆరోగ్యమును గూర్చి యేమియు తెలియజాలడు. గాన (Specialisation) ప్రత్యేకజ్ఞానము

వృథాయగునుగాని యారోగ్యమునుగూర్చి పరీక్షించుటకు బనికిరాదు. ఆరోగ్యమన జనసామాన్యము దలచునట్లు తిని తిరుగుచుండుస్థితిమాత్రమే గాదు. ఎప్పుడును ఏస్వల్పమైనబాధగానిలేక, సమస్తకార్యములను యుక్తకాలమందు విధ్యుక్తముగ నెరవేర్పగలిగియుండుస్థితి. ఒడలుదురద బెట్టినను, చెవిలో పోటువచ్చినను తలనొచ్చినను కాళ్లు లాగినను ఆరోగ్యము చెడినదని గ్రహించవలెను. ఆరోగ్యవంతునకుండు లక్షణములఁ దెలుసుకొనినగాని యారోగ్యముయొక్క స్వభావము దెలియజాలరు. ఆరోగ్యవంతు డెట్లుండవలెనో యనుసంగతినిగూర్చి శ్రీకూనేమహర్షి యిట్లు వర్ణించి యున్నారు.

ఈ కాలములో పరిపూర్ణారోగ్యవంతులు గానరారు. అందుచేత పరిపూర్ణారోగ్యవంతునిలక్షణముల వివరించుట కష్టము. అరణ్యమునందు నివసించు మృగములందు ఆరోగ్యము ధర్మమును రోగము నిషేధమును అయియుండును. అందువలన వానిలోస్వాభావికరూపమును గనుగొనుట సులభము. నాగరకతజెందిన యీ మనుష్యజాతియందు రోగమే విధిగాను ఆరోగ్యమే నిషేధముగాను గనబడుచుండుటచే స్వాభావికరూపమును నిర్ణయించుట కష్టము. చిరకాలపరిశోధనలచేస్వాభావికమగుమనుష్యశరీరముయొక్క లక్షణము లివియని వివరింపగలిగినాడను. ఆరోగ్యవంతుడగువాడు తనవ్యాపారమునంతను యేబాధను పొందక, యితరసహాయ మపేక్షింపక చేసికొనగలిగియుండును. శరీరపోషణమునకు ముఖ్యావశ్యకములగు నాహారస్వీకారమునందును, మలవిమోచనమునందును శ్రమయెరుగక, మందుల సహాయమపేక్షింపక సహజముగ పని జరిగించుకొను శక్తి నారోగ్యవంతు డగువాడు కలిగియుండును.

౧ భోజనము:- ఆరోగ్యవంతునకు ఆకలియగుటసహజము. ఆయాకలి సహజాహారముతోనే తృప్తిపొందును. భోజనానంతరమందు ఆకలితీరి సుఖముగానున్నట్లు తోచును గాని ఇంకను భుజింపవలెననిగాని, కడుపు బరువెక్కి ఆయాసముగా నుండుటగాని తటస్థింపదు. అతనికి కృత్రిమ రుచులతో నిమిత్తము లేకయే స్వాభావికాహారము అమృతమువలె లోపలికి బోవును. దాహము కానేకాదు. అయినను మంచినీటితోనే తీరును. జీర్ణవ్యాపారము తనకు జీర్ణకోశ మొకటి గలదని తెలియకుండునంత సులభముగ జరుగును.

౨ మూత్రము:—ఇది శరీరరక్తమునుండి మూత్రపిండముల ద్వారా వెలువడి బహిష్కరింపబడు పలచని ద్రవరూప మాలిన్యము. ఆరోగ్యవంతున కిది విడువబడునపు డేబాధయు నుండదు. ఇది లేబసుపురంగుగ నుండవలెను. ఏ రంగును లేకుండుట లేక యితరరంగులు గలదగుట పాత్రయందు విడచి పరీక్షించునయెడల అడుగునకు మడ్డి జేరుట, విడచునపుడు వేడిగానుండుట, తీపి, పులుపువాసనలు గలదగుట అనారోగ్యసూచకములు.

౩ మలము:—ఆరోగ్యవంతునకు మలము పలచగాగాని, గట్టిపడి మేకపెంటికలవలెగాని యుండక ఖడ్డీవలె సులభముగ జారునట్లుండవలెను. ప్రక్షాళనతో నిమిత్తము లేనంతగా మురికి మలద్వారమునకంటక కొంచెము చమురుగలిగి జారవలెను. గోధుమరంగు గలిగియుండవలెను. తెల్లగాగాని, నల్లగాగాని, ఎఱ్ఱగాగాని యుండకూడదు. పురుగులతోగూడి యుండరాదు. విరేచనమైనపిమ్మట దేహమున కొకవిధమైన సుఖము తోచవలెను గాని ఇంకను కూర్చుండవలెనని యుండకూడదు. నీరసము రాగూడదు.

౪ చర్మము:—ఆరోగ్యవంతుని చర్మము మాంసభక్షక చర్మమువలె దుర్వాసనలేక కొంచెము చెమ్మగలిగి సహజోష్ణముతో నుండవలెను. ఎండ దగిలినగాని, ఆయాస పడినపుడుగాని చెమటగ్రక్కును. స్థితిస్థాపకశక్తి గలిగి స్నిగ్ధముగనుండును. వెండ్రుకలుండవలసిన భాగములందు దట్టమైన వెండ్రుకలు గలిగియుండును. బట్టతల అనారోగ్య సూచకము.

౫. శ్వాసకోశములు:—శ్వాస అనాయాసముగ వెలువడుచుండవలెను. ముక్కురంధ్రములద్వారా శ్వాసము నడువవలెను. నిద్రించునపుడును, నడచునపుడును నోరుమూసుకొని యుండవలెను. తెఱచియుండుట శ్వాసాశయరోగ చిహ్నము.

౬ పని:—ఆరోగ్యవంతుడగునతడు శక్తికొలది పనిచేసిన పిదప సహజమగు నలసటను పొందును గాని యితరబాధల పొందడు. విశ్రాంతిగోరును. పనిచేయుటయందు కోరిక యుండును గాని బద్ధకము గలిగియుండడు.

౭. నిద్ర:—ఆరోగ్యవంతునినిద్ర మిగుల శాంతముగాను కలలు మొదలగువానిచే కలతలేకయును ఉండును. ఉదయమున మేల్కొనినతోడనే చైతన్యమును, ఉల్లాసమును, సంతృప్తియును గలిగియుండునుగాని అలసట, బుద్ధిమాంద్యము గలుగవు. ఆరోగ్యవంతునకు ఎప్పుడైనను మానసిక బాధకలిగినను దానిని నిమిషములో బోగొట్టుకొనును. అట్టి బాధలకు శాంత్యౌషధముగ కన్నీళ్లను ప్రకృతిమాత దయచేసి యున్నది.

ఇట్టి సంగతులన్నియు సజీవియయిన శరీరమును పెక్కండ్లు గమనించుటచేతనే గనుగొనబడినవి. గాని మృతకళేబరములను కోసి వేర్వేరు అవయవములుండు తావులు గని పెట్టుటచేతను వాని పనులు తెలిసికొనుటచేతను తెలిసికొనబడినవిగావు. బ్రతికియుండినపుడు తెలియు సంగతులే యథార్థములుగాని మృతకళేబరమందు అవయవములన్నియు ఆగియున్నతరి చేసిన పరిశీలన యథార్థముగాదు. నిష్ప్రయోజనము.

ఈపరీక్షల కాగినశరీరము పరిపూర్ణారోగ్యవంత మగును. అతనిశరీరము చక్కనియాకృతి గలిగి రోగపదార్థ మేమియు లేకయుండును. పరిపూర్ణారోగ్యవంతుడే సాముద్రిక శాస్త్రమందుగల సులక్షణములన్నియు గలిగియుండును. కురూపి అనారోగ్యవంతుడుగాని సహజముగా నట్లు ఆరోగ్యముగా నుండియు ఉండువనుట సత్యముగాదు.

౩ ఆరోగ్యమెట్లు చెడుచున్నది?

ప్రతిమనుష్యుడును తనజీవితములో ననేకసార్లు తన యారోగ్యము చెడినదనియు వైద్యుల సేవించవలెననియు ననుచుండుట అందరునెఱిగినవిషయమే. ఆరోగ్యము సహజమును అనారోగ్యము ఆగంతుకమును గనుకనే ప్రతివాడును అనారోగ్యమును పోగొట్టుకొని ఆరోగ్యవంతుడుగా నుండవలెనని ప్రయత్నించును. అస్వాభావికాహారసేవవలనను, అమితమగు నాహారవిహారములవలనను నారోగ్యము చెడుచుండగా నది సకాలమున దెలిసికొని దానికి ప్రతీకారము చేయగల సమర్థతలేక పూర్ణముగా రోగియై లేవలేనిస్థితిలో కుయ్యో, మొఱ్ఱోయని బాధపడునప్పుడు చూడవచ్చినవారందరును వానితప్పు దెలిసి యికముందయినను స్వాభావిక జీవనమునకు మరలుమని సలహా నిచ్చుటకు బదులు "రోగము గోడమీదనుండి ఉరికినట్లు వచ్చినదనియు, పూర్వజన్మయందలి పాప మిట్లు బాధించుచున్న దనియు, ప్రారబ్ధకర్మ అనుభవించుటచే నశించుననియు, గ్రహశాంతి, ఔషధసేవ మొదలగువానిచే తిరిగి ఆరోగ్యవంతుడవగుదు"వని ఊఱడించెదరు. జనులందరును అనారోగ్యవంతులై ఎల్లప్పుడును నేదోయొకబాధ గలిగియుండుటచే వీరి మనశ్శాంతికొరకే ఎవ్వరో మహానుభావుడు "పూర్వజన్మకృతం పాపం వ్యాధిరూపేణబాధతే"అనునార్యోక్తిని గల్పించెను. మూడుపూటలను రుచిగలదియైన పప్పుపులుసు పోసికొనుటచే అజీర్ణవిరోచనములతో బాధపడువానికిగూడ పూర్వజన్మపాపఫలమేనా కడుపునొప్పి గలిగించినది? బహుప్రయత్నముచే విశేషధనము లర్పించి పరస్త్రీసంగమసుఖ మనుభవించి మరునాటినుండి శగరోగబాధ ననుభవించు రసికాగ్రగణ్యునకును ప్రారబ్ధవశముచేతనేనా బాధగల్గినది? ఇట్టిరోగములన్నియు పూర్వజన్మకర్మవలననే వచ్చుచుండిన యెడల "ప్రారబ్ధం భోగ్యతే నశ్యేత్" అని అనుభవించక రోగవిమోచనకొఱకు అడ్డమైనవైద్యులకెల్ల మ్రొక్కి సమస్తమైన చెడుమందులనెల్ల సేవించుటయేల? పూర్వజన్మలున్నవా లేవా యనువాద మిక్కడ అప్రస్తుతము. పూర్వజన్మకృతపాపమే రోగకారణమైన అట్టిజన్మలు గల పశుపక్ష్యాదులకెల్ల మనుష్యులవలెనే రోగములుండవలెను. మనుష్యులకును వారి నాశ్రయించుకొని తిరుగు పశుపక్ష్యాదులకును తప్ప స్వాభావికాహారులగుచు వనచరములగు జంతువులందును గగనచరములగు పక్షులయందును అనారోగ్యముగానము. వీనికిమాత్రము ప్రారబ్ధకర్మ లేదందురా? బహుజన్మకృతపుణ్యవశముచేతనే మనుష్యజన్మ లభించినదనియు, మనుష్యుని కొక్కనికే జ్ఞానముగలదనియు చెప్పుమాటలబద్ధములా? భగవంతునిచే ప్రసాదింపబడిన జ్ఞానముపయోగించి బాగుగా నాలోచించిన పక్షమున మనయారోగ్యము చెడుటకు తగుకారణముండితీరవలయునని తోచకమానదు. "నిప్పులేక పొగరాదు" "కారణములేనిదే కార్యముపుట్టదు." గాన తగుకారణములేక ఆరోగ్యము చెడుటలేదు. ఇప్పుడు లోకమునం దెక్కడజూచినను శిశుమరణములు, రోగములతో బుట్టు శిశువులు, చిన్నప్పటినుండియు రోగులుగా నుండు జనులు, సదా రోగపీడితులగుజనులు, వయస్సుచెల్లకముందే స్వర్గస్థులగువారు, కురూపులు, వికలాంగులు గనబడుచున్నారుగాని ఆరోగ్యవంతులై సుఖజీవులై వృద్ధాప్యముచే ముగ్గినపండు రాలినట్లు, స్వర్గలోకసుఖము లనుభవింపబోవుచున్నామని సర్వసిద్ధులై సంతోషపూర్వకమైన మరణముగలవారిని చూచుటలేదు. ఇందులకు కారణమేమి? మీమీ బుద్ధులచే నాలోచించి యీప్రకరణమం దుదహరింపబడిన విషయమందలి యథార్థమును గ్రహింపుడు. మీరు నేర్చుకొనినదానికి విరుద్ధముగా నున్నదని త్రోసిపుచ్చక, మరల మరల నాలోచించి నిష్పక్షపాతబుద్ధితో ఇందలి యథార్థమును గ్రహించి తప్పని తోచినపనిని మాని లోకము నుద్ధరింపుడు. మనుష్యుని శరీరావయవములు సర్వశక్తుడును సర్వసమర్థుడునగు భగవంతునిచే సృష్టింపబడుటచే చిరకాలమువానివానివిధ్యుక్తకర్మలయథావిధిగ నెరవేర్పగలిగియుండును. పశుపక్ష్యాదుల శరీరములును యిట్టివే.

శ్రీ యోగాశ్రమము

గొల్లపూడి సీతారామశాస్త్రి

ఇయ్యది మోర్తోటలో నాలుగేండ్లక్రితము స్థాపించబడెను. ఈ మోర్తోటకు మునులతోట మరొక పేరు. రేపల్లెతాలూకాలో రేపల్లెకు దక్షిణమున అయిదు ఆరు మైళ్ళదూరమున కృష్ణాతరంగిణి బ్యాంకుకెనాల్ లకు మధ్య ఆశ్రమము అలరారుచున్నది. దీనిస్థాపకులు, ప్రవర్తకులు శ్రీరాఘవేంద్రయోగులు. బందరు కాపురస్థులగు ఒకధనిక కుటుంబమునకు చెందినవారు. వివాహమునువీడి, విరాగియై, బ్రహ్మచారియై, పేదయై, సేవకుడై, ప్రకృతిననుసరించి రోగనివారణకు పూనినారు. జలచికిత్స, సూర్యకిరణచికిత్స, యోగచికిత్స మొదలగు మార్గములను ప్రయోగించును. ఉపవాసమును విధించును. ఆహారసంస్కారమును కలిగించును. నీరు, గాలి, ఎండ, పవిత్రవంతములై, సమృద్ధములై దొరకుచుండుటచే యీస్థలము సహజముగా యీపద్ధతులకు అనుకూలైయున్నది భూమిగూడ సారవంతము. వివిధము లగు ఫలవృక్షములు, కాయగూరలు పెంచనగును; పెరుగుచున్నవి.

కరుణామయుడగు ఈశ్వరుడు సదయహృదయమును సత్ప్రవర్తనయును యీయన కొసంగెను. దయామయ ప్రకృతి తోడ్పడుచున్నది. రోగార్తులు సమీపముననుండియు, దూరమునుండియు వచ్చి చికిత్సా ఉపచారములను పొందుచున్నారు. ప్రతియేట కుదిరినరోగులజాపితాలు ప్రకటించుచుందురు. ఒకయేడు యేబదిమందియు, మరొకయేడు యెనుబదిమందియు సాయము పొందిరి. రోగులు సాధారణముగా ఎవరిఖర్చులు వారే భరింతురు. ఆయోగికి సమీపకాపురస్థులు ఇలవరసను ఆహారమిడుదురు. ఒకపూటయే యిట్లు. రెండవపూట ఆయనస్వకష్టముచే పండించినకాయగరువు తినును. అచ్చట జరుగు గ్రంథాలయమునకు కొన్నిపరికరములకును ఏటేట జరుగు వార్షికోత్సవములకును కొంత ధనసహాయము అవసరము. రోగములను కుదుర్చుకొనినవారు స్వల్పముగా కొద్దిమంది సాయము చేయుదురు. బహుజనులు వాగ్దత్తములతో కాలము పుచ్చుదురు. ఆపదమొక్కులు అక్కరకురావు. దీర్ఘరోగులు తమకు గలిగిన అనుభవములు ప్రోత్సాహకరముగా ప్రకటించుచున్నారు. ఏకాంతాశ్రమవాసియైన పాతూరి కోటయ్యగారు తమ అనుభవమును తెలిపిరి. శ్రీయుత విశ్వనాధుని సత్యనారాయణగారు తమకుగలిగిన సహాయమును ప్రకటించిరి. గతమాసములో జరిగిన వార్షికోత్సవమున నేను ఆశ్రమమును శ్రీ యోగి రాఘవేంద్రుని, అచటనున్న కొందరి రోగులను చూడగలిగితిని. వీరి కృషి శ్లాఘాపాత్రమై యున్నది. ఇతర వైద్యవిధానములతో విసిగినవారైనను యీపంథాలో మేలు పొందవచ్చును. దైవము వీరికృషిని ఫలవంతముగా చేయుగాత!

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
క్షయ	0 12 0	0 8 0
శుక్లనష్టము	0 12 0	0 8 0
మలబద్ధకము	0 12 0	0 8 0

వేదాంతము, ఇతరములు

ఋషిజీవనప్రకాశము	0 4 0	0 3 0
స్త్రీలవ్రతము	0 2 0	0 1 0
ఆదర్శసుఖజీవనము	1 0 0	1 0 0
మహాయోగము	0 12 0	0 8 0
నిర్విచారజీవనము	0 12 0	0 8 0
యుక్తిప్రకాశము	0 8 0	0 5 0
రామతీర్థస్వామివేదాంతోపన్యాసములు		
1 భాగము	0 8 0	0 5 0
2 భాగము	0 8 0	0 5 0

వ్యాయామము

	ఇతరులకు	చందాదార్లకు
అనుభవయోగాభ్యాసము	1 4 0	1 4 0
సూర్యనమస్కారములు	0 4 0	0 4 0
డిటో పటములు	0 2 0	0 2 0

ప్రకృతి వెనుకటి సంపుటములు

ప్రకృతి 4,5,6,7,11 సంపుటములు		
ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	1 8 0
	చందాదారులకు	1 2 0
ప్రకృతి 12,13 14,15 సంపుటములు		
ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	3 0 0
	చందాదారులకు	2 8 0
ప్రకృతి 16 సంపుటము	ఇతరులకు	1 4 0
	చందాదారులకు	1 0 0
17 సంపుటము	ఇతరులకు	3 4 0
	చందాదారులకు	3 0 0

After all we have decided to publish

Dr. BABBITT'S

HUMAN CULTURE AND CURE

IN 5 PARTS **IN I VOLUME**

The Standard work on Chromopathy, which is not available to the public for a long time

Part I	Philosophy of Chromopathy and apparatus.
Part II	Sexualogy and Sociology
Part III	Psychology and Mental Healing
Part IV	Nervous system and Insanity
Part V	Diseases of organs and Cure.

576 Pages 150 Illustrations

Will be printed on heavy antique paper and bound in cloth

Pre-publication price (To be paid in advance) .... Rs. 10

Post-publication price .... Rs. 20

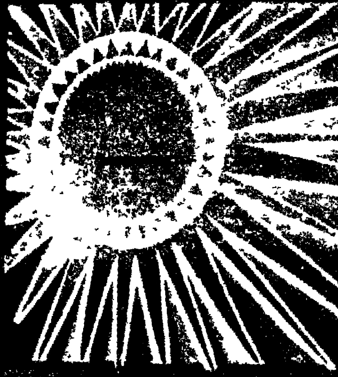
For detailed prospectus apply to:—

The Chromopathic Institute,

Andhra Grandhalaya Press Buildings,

BEZWADA.

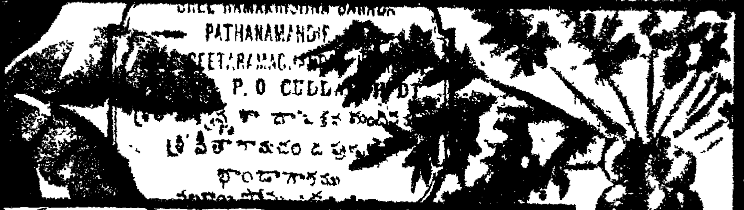
Edited, Printed & Published at the Andhra Grandhalaya Press. By Dr. P VENKATARAMAYYA
PRAKRITI OFFICE, BEZWAA.



ప్రకృతి



సచిత్ర సహజ వైద్య మాస పత్రిక





నవంబరు
1937

సంవత్సర చందా
రు 3—0—0 లు

బెజవాడ

మద్యపాన నిషేధసంచిక

30-9-37 తేదీని చెన్నరాష్ట్రీయ శాసన నిర్మాణసభవారు ఆమోదించిన మద్యపాన నిషేధపుబిల్లు శాసనమైనది.

1-10-37 తేదీనుండి సేలముజిల్లాలో ఒక చుక్కైనా కల్లుగాని, నల్లమందుగాని, గంజాయిగాని సామాన్య జనానికి దొరకదు.

1-10-37 తేదీనుండి ప్రధానమంత్రిగారు ఆ జిల్లాలో ప్రచారముచేసి ప్రజలను ఉద్బోధించుచున్నారు. ప్రజలు ఈ యేర్పాటుకు సంతోషించుచున్నట్లు వార్తలవలన తెలియుచున్నది.

ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సా గ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
సునిశిత వైద్యం	4 8 0	3 8 0
ప్రౌఢప్రభాకరం	2 0 0	1 8 0
సూర్యకిరణచికిత్స	0 12 0	0 8 0
ఆరోగ్యప్రభాకరం	0 4 0	0 3 0
వర్ణచికిత్స	0 6 0	0 4 0
వర్ణవైద్యమంజరి	0 6 0	0 4 0
వర్ణవైద్యము	0 5 0	0 4 0

జలచికిత్సాగ్రంథములు

తొట్టివైద్యము	3 0 0	2 8 0
లక్ష్మణజలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
నైపీయ జలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
తొట్టిస్నాననియమములు	0 6 0	0 4 0
ధారాచికిత్స	0 4 0	0 3 0
వేడినీటికాపు ఉబ్బసపుచికిత్స	0 6 0	0 4 0
ఉషఃపానము	0 6 0	0 4 0
మానేమహర్షిబోధ	0 2 0	0 1 0
జస్టుచికిత్స	0 10 0	0 8 0

ఆహారశాస్త్రగ్రంథములు

నిర్విచారభావిజీవనము (కొబ్బరినిగూర్చి)	1 8 0	1 0 0
ఆహారము 1 భాగము	0 12 0	0 8 0
డిటో 2 భాగము	0 4 0	0 3 0
పచ్చితిండివలనిప్రయోజనములు	0 12 0	0 8 0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0	0 4 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
జంబీర చికిత్స	0 3 0	0 2 0
సమరసాహారము విరుద్ధాహారమిశ్రమం	0 2 0	0 1 0
ఆహారసమ్మేళనపు గోల	0 2 0	0 1 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
క్షీరచికిత్స	0 4 0	0 3 0
అపక్వశాకాహారఅద్వైతసిద్ధాంతం	2 0 0	2 0 0

దురభ్యాసఖండనములు

జీవహింస	0 4 0	0 3 0
అనుభవానందము	0 12 0	0 8 0

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
మహారోగము	0 8 0	0 6 0
పొగచుట్ట — ముక్కుపొడుం	0 4 0	0 3 0
కల్లుముంత — సారాపీపా	0 4 0	0 3 0
ఔషధవైద్య మొకయూహాశాస్త్రము	0 4 0	0 2 0
టీకాలనేమి? డాక్టర్లఅభిప్రాయము	0 4 0	0 2 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
తెల్లచక్కెరవలనివిపత్తు	0 6 0	0 4 0

ఆరోగ్యవిషయకగ్రంథములు

స్వాభావికచికిత్సానియమములు	0 5 0	0 4 0
ఆరోగ్యాదర్శము	0 8 0	0 7 0
ప్రకృతిచికిత్సా ఉపన్యాసములు 3 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	0 5 0	0 4 0
శిశుమాతలకొక సందేశము	0 4 0	0 3 0
ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0 3 0	0 2 0

వివిధచికిత్సాగ్రంథములు

ప్రకృతి గృహవైద్యం	2 8 0	2 0 0
దీర్ఘరోగచికిత్సాసారము	1 8 0	1 8 0
ప్రాకృతచికిత్సార్ణవములు		
1 భాగము	1 8 0	1 0 0
2 భాగము	1 4 0	0 15 0
3 భాగము	1 8 0	1 0 0
4 భాగము	0 6 0	0 4 0
5 భాగము	0 6 0	0 4 0
6 భాగము	0 6 0	0 4 0
7 భాగము	0 6 0	0 4 0
ఉపవాసచికిత్స	1 0 0	0 12 0
జస్టుచికిత్స	0 10 0	0 8 0
ధ్యానచికిత్స	0 8 0	0 6 0
జంబీరచికిత్స	0 3 0	0 2 0
యోగచికిత్స	0 6 0	0 4 0
సంవాహనచికిత్స	0 6 0	0 4 0
రక్తప్రక్షాళనచికిత్స	0 5 0	0 3 0
స్వాభావికచికిత్సా నియమములు	0 5 0	0 4 0
వైదికచికిత్సాపద్ధతి	0 5 0	0 3 0

అడ్రసు—మేనేజరు ప్రకృతి, బెజవాడ.

సంవత్సరచందా
రు 3-0-0

ప్రకృతి

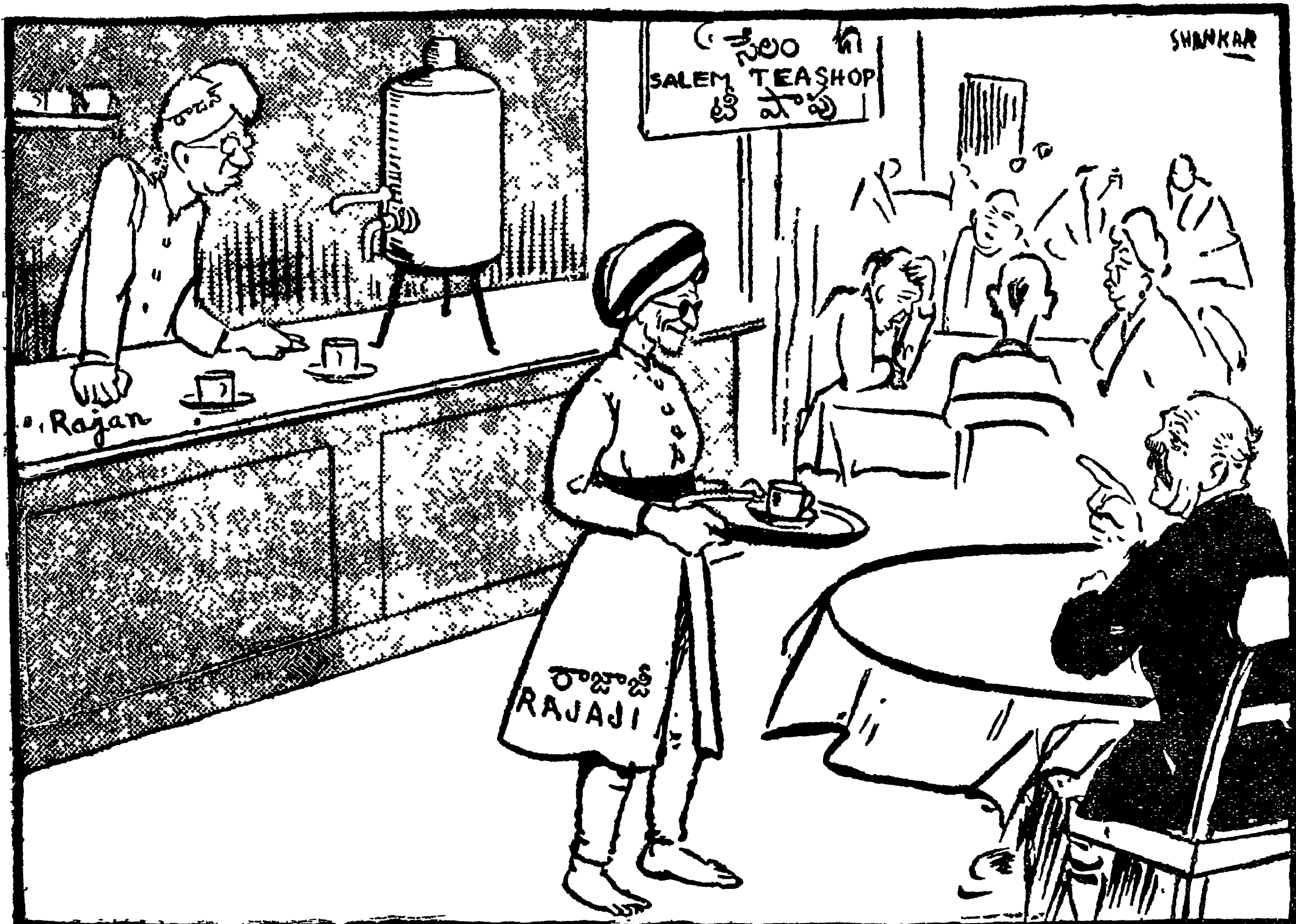
విడిసంచిక
రు 0-4-0

సహజవైద్యమాసపత్రిక

సంపుటము ౧౯ | నవంబరు 1937 | సంచిక 11

విషయసూచిక

వేడి వేడి తేనీరు



సేలంజిల్లాలోని కల్లుపాకల్ని ఎత్తివేస్తున్నారు గనుక, కల్లుదొరకక ఇబ్బందిపడేవారికోసం ఉచితంగా టీ ఇచ్చేషాపుల్ని తెరిస్తే బాగుండునని కొందరు రాజాజీకి సలహాయిచ్చారు. ఈసలహాపైన "హిందుస్థాన్ టైమ్సు" పత్రిక వ్యంగ్య చిత్రకారుడు శంకర్ చేసిన వ్యాఖ్య ఈ చిత్రం.

మద్యపానము

సంపాదకుడు

1-10-37 తేదిన ఒక్క సేలముజిల్లాలో మద్య దేవత కాలధర్మము నొందినది. మద్యప్రియులు కొంద రామెశవమును నిర్మించి దుఃఖముతో మోసుకొనిపోయి ఖననముచేసిరి. కొంద రామె సమాధిపై పూవులుగూడ జల్లిరి.

28, 29, 30 సెప్టెంబరు తారీఖులలో మద్యప్రియులు కుత్తుక బంటిగ త్రాగిరి. మద్య మిక దొరకదను భయమువలన ఎంతఖరీదు ఇచ్చి యైనను మద్యమును త్రాగిరి. ఆమూడు దినములలోను, అర్ధణా అమ్మే కల్లుముంత 6 అణాలకు గూడ అమ్మిరి. కొన్నిచోట్ల దానినే 9 అణాలకుగూడ అమ్మిరి: 30 వ తేది సాయంత్రం ఆముంతనే 12 అణాలకుగూడ అమ్మిరి. మద్యప్రియులు మృతినొందబోవువాడు తులసితీర్థము త్రాగిన ట్లామద్యమును త్రాగి చరితార్థు లయిరి.

1-10-37 తేదిన కల్లుత్రాగిన వారిలో నొకడు ఆత్మహత్యచేసుకొనిమరణించెను;పంచాయతీవిచారణ జరిగినది. అతడు మద్యము దొరకదను భయమున ఆత్మహత్యచేసుకొనెనని వారు తీర్పుచేసిరి. నిజమున కతడు మద్యములేమిడివలన మరణింపలేదు. క్రిందటిమూడుదినములును త్రాగినకల్లు యొక్క మత్తువలన నతనికి మతిపోయినది. ఆమతి మాలినవాడు ఆత్మహత్య చేసుకొన్నాడు.అతడు కల్లులేక (For want of drink) మరణింపలేదు. అతడు కల్లువల్లనే మరణించినాడు. కల్లు అమ్మే వారు వానిని యెత్తుకుపోయినది.

1-10-37 తేదీన రాజాజి ప్రభృతులు సేలం జిల్లాలో సంచారముచేసి మద్య నిషేధాన్ని గురించి ప్రబోధముచేశారు. పోయినచోటనెల్ల ఘనమైన స్వాగతాలు వారికి సమర్పింపబడినవి. ప్రజ లతనియందును అతని ప్రభుత్వమునందును అత్యంతానురాగమును సానుభూతిని చూపిరి. త్రాగుబోతు లనేకులు తాము హృదయపూర్వకముగా నతనిచర్యను అభినందించిరి. ప్రలోభము కంటియెదుటనుండగా వారు దానికి దాసులగుచుండిరి. ఈ మార్పువలన తామును తమ కుటుంబములును కడుపునిండా అన్నము, ఒంటి నిండా బట్టా లభిస్తవికదా అని సంతోషించుచున్నామని ఆయనతో చెప్పిరి.

అందరికన్నా గూడ స్త్రీలు యెక్కువగా సంతోషిస్తున్నారు. ఏమంటే యికముందు తామూ పిల్లలూ యింట్లో పస్తుపడివుంటే పెనిమిటి తప్ప త్రాగి, ఒడలుమరిచి, తన్నూ పిల్లలనీ కొడుతూ ఉండేవాడు. ఇకముందు పస్తులు తప్పుతవి. దెబ్బ లుండవు. స్త్రీలలో గూడా అడపా దడపా త్రాగేవా రుండేవారు. అది వారిశీలాన్ని పాడు చేసేది. ఇప్పు డాబాధ ఉండదు.

కడుపునిండా అన్నముతింటారు గనుక ఒంట్లో బలము ఉంటుంది. బలముంటే పనులుబాగా చేస్తారు. పనులు బాగా చేస్తే సాయంత్రానికి 4 గజాలగుడ్డ నేసేవాడు 6 గజాలగుడ్డ నేస్తాడు. వడ్రంగి యింకోనాగలి యెక్కువ కట్టుతాడు. కుమ్మరి యింకా పదిచట్లు యెక్కువ చరుస్తాడు. కమ్మరి యింకా 4 కొడవళ్లుచేస్తాడు. వృత్తులన్నీ బాగుపడతవి. నిర్మాణము యెక్కువ జరుగుతుంది. దేశాభ్యుదయానికి యివి కారణ మవుతవి.

1-10-37 తేదీన రాజాజి కల్లమ్మువారికి వీడ్కోలు జరిపారు. ఒక సీసాలో కల్లుపోసి దానిని పగుల

కొట్టినారు. అనేక కల్లు దేవాలయాలు రామ మందిరములుగా మారిపోయినవి. నిన్న కల్లు అమ్మవారిని సేవించినవారు ఈరోజున రామ మందిరములో భజనలుచేసిరి. దానిలో రాజాజి ప్రభృతులు పాల్గొనిరి.

ఈసందర్భములో ఒక్క విషాద వృత్తాంతము మీకు వినిపింపక తప్పలేదు. రాజాజి ఒక్క కల్లు పాకను టీపాకగామార్చి అందులో త్రాగుబోతు లందరిచేతను టీ త్రాగించెను. కల్లుకు బదులీ పానీయము త్రాగుడని చెప్పెను. తాను స్వయముగా టీ టేబిలువద్ద నిలుచుండి టీ అందించెను. తేయాకు కంపెనీలవారు ఆ తేనీటిని ఉచితముగా అమర్చిరి. రాజాజి తేనీ రమ్ముచున్నట్లు వారు ఫొటో తీసుకొనిరి. ఆఫొటోను పెట్టి వారు ప్రకటన సాగింతురు. దానితో ప్రజలు కల్లుకంటె తేనీరు మంచిది కాబోలు ననుకొని తేనీరు త్రాగనారంభింతురు. ఇది ముల్లుతీసినచోట కొర్రుదింపుకున్నట్లు ఉంటుంది. కాఫీ, టీలు రెండును కల్లుకంటె ప్రమాదకరమైనవి. విద్యావంతులు, పండితులు, లాయర్లు మొదలగు తెలివిగలవారంతా త్రాగుతూ ఉండుటవల్లా, మేము టీ త్రాగాము అని చెప్పుకునేందుకు ఎవరు సిగ్గుపడటంలేదు కనుకా, సామాన్యజనం అంతా అది త్రాగదగినదే కాబోలు నని యిదివరకే అనుకొంటున్నారు.

రాజాజీఅంతవారే టీ అమ్ముచున్నట్లు సినిమాలలోను, బజారుగోడలమీద, ట్రాంబండ్లమీద, రైళ్ళలోనూ, పత్రికలలోను ఇక ప్రచారం సాగిందీ అంటే ప్రజలు టీని తప్పక త్రాగుతారు. దానితో దీపం ఆరిపోతుంది.

తేనీరు కల్లుకన్న ఖరీదుయెక్కువ. అది స్వదేశ వర్తకునికన్న పరదేశపు ప్లాంటర్సును బాగు చేస్తుంది. లాభమంతా పరదేశాల పాలవుతుంది. ప్రజలు రోగాలపాలవుతారు. నిబ్బరము లేనివారవుతారు. ఏదో చల్లని దేశాలలో అయితే పరవాలేదేమో గాని మనదేశములో అది తప్పకుండా అపకారము చేస్తుంది. టీ త్రాగకతప్పకపోతే కల్లే త్రాగండి గాని, టీ త్రాగవద్దు.

మద్య నిషేధము జరిగిన ప్రదేశాలలో యేదన్నా త్రాగేందుకు చూపించవలె ననియూ అది టీగానే ఉండాలనీ తలచేయెడల మద్యనిషేధము మాకు వద్దు. ఒక వందసంవత్సరముల మద్య నిషేధానికి ఆగుతాముగాని టీ, కల్లుకు బదులుగా త్రాగేపద్ధతిలో మద్యనిషేధమునకు మేము ఒప్పుకోలేకుండా ఉన్నాము.

మద్యనిషేధం బాగానేఉంది. దానికొరకై ప్రభుత్వానికి మాఅభినందనములు. టీకూడాలేకుండా చేస్తే యింకా యింకా బాగాఅభినందిస్తాము.

తేనీరు విషతుల్యము

ఈగ్రంథము డాక్టరు విలియం ఎ. ఆల్ కాట్ గారి యాంగ్ల గ్రంథమునకు శ్రీమతి జ్ఞానాంబ గారి యాంధ్రీకరణము. ఈగ్రంథమును ఒక్కమారు చదివిన తేనీటియొక్క అవగుణములు తేటపడును. దానియొక్క గుణములు సామాన్య ప్రజలకేగాక విద్యావంతులు వైద్యులు మొదలగు వారికికూడ తెలియకపోవుటబట్టి తేనీరు మంచిదని అభిప్రాయపడుచున్నారు. ఈగ్రంథములో తేయాకుయొక్క చరిత్రము; తేయాకు మందుదినుసు; తేయాకు నిజమైన విషము; తేయాకునందలి రోగప్రవణత; తేయాకువలన బుద్ధికి కలుగుకీడు; నైతిక స్వభావముపై తేనీటి గుణములు; తేనీటి పానముచేయువారి సాధారణ ప్రతివాదము—వానికి సమాధానములు మొదలగు విషయములు వివరముగను గొప్ప గొప్ప శాస్త్రవేత్తల అభిప్రాయములతోగూడియును ఉన్నవి. ఈ గ్రంథమునకు ఉపోద్ఘాతమున శ్రీమతి జ్ఞానాంబగారు ఈవిధముగ వ్రాసియున్నారు.

"తేనీరు శరీరమునకు మేలుచేయునట్టివస్తువు కాకపోగా, కీడుచేయునట్టి మందుదినుసై యున్నదనియు, నది ఆహారపదార్థము కాదు గావున దానివలన నొక రక్తబిందువుసైతం మొదవజాలదనియు, మెదడునకు నాడీమండలమునకు నుద్రేకము నొదవించి క్రమముగ వానిని క్షీణదశకు తెచ్చునట్టి ప్రేరేపకగుణ మీ యాకునం దున్నదనియు, దీని నెంతమాత్రము వాడకూడదనియు, గొప్పగొప్ప డాక్టరులు, పథ్యవేత్తలు ఘంటాపథముగా జెప్పుచున్నారు. ఇది యిట్లుండ నాగరకత కాలవాలమగు నీకాలమున నెటచూచినను టీపార్టీలు, కాఫీక్లబ్బులు నను శబ్దములే విన వచ్చుచున్నవి. తేనీటిపానము హానికరమని ఆరోగ్యసంఘములలో కూడ నొక్కి చెప్పబడుట లేదు. రోగులకు, బాలింతలకు, నీరసదేహులకు తేనీటిని నిశ్శంకముగా నిచ్చుచున్నారు. కావున నీగ్రంథమును చదువుపాఠకులు తాము తేనీటిని విషప్రాయముగ భావించి దానికి దూరముగా నుండుటయేగాక తమ బంధు మిత్ర పరివారములలోను, తమకు సంబంధించిన సంఘములలోను తేనీటి పానమున కవకాశము లేకుండునట్లు తోడివారికి దానివలని కీడులను గూర్చి తెలుపవలయును. ఆచార్యులు, సంస్కర్తలు, మతబోధకులు, వైద్యులు ముఖ్యముగా తేనీటిపానమును విసర్జించి జనులు తమమార్గము ననుసరించునట్లు తోడ్పడవలయును. వస, నాభి, పాషాణము, సారాయి, నల్లమందు మున్నగు దుష్టపదార్థముల వలెనే కడు చెడ్డవస్తువగు తేయాకును పూర్తిగా విసర్జింపవలయును."

ఈ గ్రంథముయొక్క అసలు వెల 0-10-0 లు.
చందాదారుల వెల 0- 6-0 లు.

ఈ గ్రంథము అందరికిని లభించుటకును, విరివిగ ప్రచారమగుటకును, ధర తగ్గించి ఈ క్రిందివిధముగ విక్రయింప సిద్ధముగనున్నాము.

అసలు వెల 0-8-0
చందాదారుల వెల 0-4-0
పోస్టేజీ 0-2-0

వలయువారు:—

మేనేజరు, ప్రకృతి, బెజవాడ.
అని వ్రాయవలెను.

కల్లుముంత — సారాసీసా

ఈ గ్రంధమందు అనేకమంది ప్రముఖుల అభిప్రాయములును, మద్యపానముయొక్క దుర్గుణములును, విపులముగ గద్యపద్యరూపమున వ్రాయబడినవి.

ఇందు మద్యపాన నిరసనదండకము, త్రాగుబోతువర్ణనలు, అచలవేదాంతులు, సారాయిపాటలు, కల్లు, సారాయి, బ్రాంది, బీరు, మొదలగువానిమీద పద్యములు చదివిన కడుపుబ్బునట్లు నవ్వు వచ్చును. ఆవస్తువులయొక్క నీచస్వభావగోచరమును కలుగును.

ఇవికాక ఈ గ్రంధమునందు, త్రాగుడు పైశాచికకృత్యము, మద్యము ఓజస్సును చెరచును, ఓజస్సుయొక్క పదిగుణములు, పాననిషేధము, బైబిలుఆజ్ఞలు, మద్య దుర్గుణాష్టకము, మద్యపాన నిషేధము మొదలగు అనేకవిషయములు గలవు. ఈ గ్రంధము వెల అందరికిని అందుబాటులోనే యున్నది.

అసలు వెల	0—4—0
చందాదారులకు	0—3—0
పోస్టేజీ	0—1—6

ఈగ్రంథము ప్రతి గ్రంధాలయమందును త్రాగుబోతులను బాగుచేయకోరు ప్రతి ఉదారపురుషునకు అవసరమైనది.

ఈగ్రంథమునుండి మచ్చునకు కొన్నిపద్యముల నిచట వ్రాయుచున్నాము.

సీ॥ ఊగుచు జోగుచు నుమ్మని గార్చుచు తాండవమాడును త్రాగుబోతు
కేరుచు గీరుచు క్రీగంటజూచుచు దారిలో దొర్లును త్రాగుబోతు
తిట్టుచు గొట్టుచు దేహంబు తెలియక తగవులాడుచుబోవు త్రాగుబోతు
క్రొవ్వుచు నవ్వుచు కూడుగుడ్డలుమాని తంటాలలో దిగు త్రాగుబోతు
గీ॥ వావివరుసలు లేకుండ వర్తిలుచును దొంగలాటకు దా దొడ్డ దొరగగూడి
యిల్లువళ్ళును క్రమముగా గుల్లచేసి దారసుతుల బాధించును త్రాగుబోతు. ౧
గీ॥ ఎక్కడనులేని కలహముల్ మిక్కుటముగ గల్లు త్రాగుబోతులవల్ల ఘనముపీడు
వీరు భూమికి భారమై వెలయకుండ జేయ కర్తవ్యమగు దేశనాయకులకు.
మ॥ మనుజుం డొక్కఁడు కల్లుపాకఁజొరి, తన్మధ్యంబునన్ వస్త్రహీ ౨
నుని ధాత్రింబొరలాడువాని మతిశూన్యున్ శ్లేష్మసిక్తాంగునిన్
గని, నాకంతటిఘాటుగల్లుసురనే కై పెక్కఁగాఁ బోయుమీ
యని విక్రేతను గోరుసుమ్మి, యది నైచ్యంబంచు నెంచం డహో! 3
సీ॥ కోతిచేష్టలజేయ గోరించుగావున, గల్లుగా దది పెద్దముల్లుగాని
బుద్ధివైకల్యంబు బుట్టించుగావున, బ్రాందిగా దది పెనుభ్రాంతిగాని
సారహీనత్వంబు సమకూర్చు గావున, బీరుగా దది వట్టి బీరుగాని
ప్రాణముల్ తీయంగ బాల్పడుగాన, సారాయికా దది కుసారాహిగాని
గీ॥ పెక్కులేటికి బరికింప లెక్కలేని చిక్కులెల్లను బానంబు సిద్ధపఱచు
గాన జనులార సుఖపడ గాంక్షయున్న బ్రిదుకు డికమీద హాయిగా బాన ముడిగి.

తేనీరు విషతుల్యము

ఈగ్రంథము డాక్టరు విలియం ఎ. ఆల్‌కాట్ గారి యాంగ్ల గ్రంథమునకు శ్రీమతి జ్ఞానాంబ గారి యాంధ్రీకరణము. ఈగ్రంథమును ఒక్కమారు చదివిన తేనీటియొక్క అవగుణములు తేటపడును. దానియొక్క గుణములు సామాన్య ప్రజలకేగాక విద్యావంతులు వైద్యులు మొదలగు వారికికూడ తెలియకపోవుటబట్టి తేనీరు మంచిదని అభిప్రాయపడుచున్నారు. ఈగ్రంథములో తేయాకుయొక్క చరిత్రము; తేయాకు మందుదినుసు; తేయాకు నిజమైన విషము; తేయాకునందలి రోగప్రవణత; తేయాకువలన బుద్ధికి కలుగుకీడు; నైతిక స్వభావముపై తేనీటి గుణములు; తేనీటి పానముచేయువారి సాధారణ ప్రతివాదము—వానికి సమాధానములు మొదలగు విషయములు వివరముగను గొప్ప గొప్ప శాస్త్రవేత్తల అభిప్రాయములతోగూడి యును ఉన్నవి. ఈ గ్రంథమునకు ఉపోద్ఘాతమున శ్రీమతి జ్ఞానాంబగారు ఈవిధముగ వ్రాసి యున్నారు.

"తేనీరు శరీరమునకు మేలుచేయునట్టివస్తువు కాకపోగా, కీడుచేయునట్టి మందుదినుసై యున్నదనియు, నది ఆహారపదార్థము కాదు గావున దానివలన నొక రక్తబిందువుసైతం మొదవజాలదనియు, మెదడునకు నాడీమండలమునకు నుద్రేకము నొదవించి క్రమముగ వానిని క్షీణదశకు తెచ్చునట్టి ప్రేరేపకగుణ మీ యాకునం దున్నదనియు, దీని నెంతమాత్రము వాడకూడదనియు, గొప్పగొప్ప డాక్టరులు, పథ్యవేత్తలు ఘంటాపథముగా జెప్పుచున్నారు. ఇది యిట్లుండ నాగరకత కాలవాలమగు నీకాలమున నెటచూచినను టీపార్టీలు, కాఫీక్లబ్బులు నను శబ్దములే విన వచ్చుచున్నవి. తేనీటిపానము హానికరమని ఆరోగ్యసంఘములలో కూడ నొక్కి చెప్పబడుట లేదు. రోగులకు, బాలింతలకు, నీరసదేహులకు తేనీటిని నిశ్శంకముగా నిచ్చుచున్నారు. కావున నీగ్రంథమును చదువుపాఠకులు తాము తేనీటిని విషప్రాయముగ భావించి దానికి దూరముగా నుండుటయేగాక తమ బంధు మిత్ర పరివారములలోను, తమకు సంబంధించిన సంఘములలోను తేనీటి పానమున కవకాశము లేకుండునట్లు తోడివారికి దానివలని కీడులను గూర్చి తెలుపవలయును. ఆచార్యులు, సంస్కర్తలు, మతబోధకులు, వైద్యులు ముఖ్యముగా తేనీటిపానమును విసర్జించి జనులు తమమార్గము ననుసరించునట్లు తోడ్పడవలయును. వస, నాభి, పాషాణము, సారాయి, నల్లమందు మున్నగు దుష్టపదార్థముల వలెనే కడు చెడ్డవస్తువగు తేయాకును పూర్తిగా విసర్జింపవలయును."

ఈ గ్రంథముయొక్క అసలు వెల 0-10-0 లు.

చందాదారుల వెల 0- 6-0 లు.

ఈ గ్రంథము అందరికిని లభించుటకును, విరివిగ ప్రచారమగుటకును, ధర తగ్గించి ఈ క్రిందివిధముగ విక్రయింప సిద్ధముగనున్నాము.

అసలు వెల 0-8-0

చందాదారుల వెల 0-4-0

పోష్టేజీ 0-2-0

వలయువారు:—

మేనేజరు, ప్రకృతి, బెజవాడ.

అని వ్రాయవలెను.

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు

1937 ఆగస్టునెల లెక్కలు.

జమలు		రు. అ. పై.
వెనుకటి నెలనిలువ		231-12-9
ప్రకృతిపత్రిక	64- 8-0	64-13-0
ప్రకృతి పోస్టేజీ	0- 5-0	
పుస్తకముల అమ్మకం	45- 1-6	60- 1-6
డిటో అమ్మకం ఏజంట్ల ద్వారా	10-15-0	
పుస్తకముల పోస్టేజీ	4- 1-0	
ఇండియన్ నాచురోపాతిక్ అసోసియేషను		6-15-0
ఇంటి అద్దెలు		6- 0-0
అచ్చుపని		117- 4-0
గాంధికో-ఆపరేటివుబ్యాంకు		114- 0-0
		600-14-3

ఖర్చులు		రు. అ. పై.
స్టేషనరీ		2-11-9
ప్రకృతిపత్రిక	114-12-0	155-13-0
ప్రకృతి పోస్టేజి	7- 1-0	
ప్రకృతి బ్లాకులు	34- 0-0	
పుస్తకములు, పోస్టేజి	4-2-6	9-11-6
కొన్నపుస్తకములు	5-9-0	
భగణములు		33- 5-4
నౌకర్లు		21- 4-0
జనరలు పోస్టేజీ		3- 5-0
వార్షికోత్సవములు		3- 1-9
లైబ్రరీ		2- 0-0
సాదరు		3- 2-0
అచ్చుపని		256- 0-0
అమ్మకం బాకీ		95-7-11
నిలువరొఖం		15- 0-0
		600-14-3

కో॥ ఆదినారాయణశర్మ, మేనేజరు. అయ్యంకి వేంకటరమణయ్య, కార్యదర్శి.



"ఆంధ్ర భారతీతీర్థ" వారు

ప్రకృతిపత్రికకును ఇండియన్ నేచురోపాత్ పత్రికకును

సంపాదకులగు

డాక్టరు పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారికి

ప్రకృతివైద్యవిశారద

అను బిరుదును సమర్పించిరి.

కల్లుదేవతకు వీడుకోలుపు

శ్రీ రాజగోపాలాచార్యులుగారు

"నా జీవితములో నిది మహా పర్వదినము."

" ఇది నాజీవితములో మహాపర్వదినము. నే నానందాతిశయముచే నుప్పొంగుచున్నాను. ఇది నా ఒక్కని క్రియాసిద్ధి కాదు. అసెంబ్లీ, కౌన్సిలు— ఈ రెండు సభలవారును గావించిన మహత్తరకార్య మిది. మద్యనిషేధోద్యమమున కిది ప్రారంభము. మనము చట్టము చేసితిమి. కాని ఇది యెక్కువ ప్రయోజనకారి కాదు. చట్ట మొక్కటియే పేదల స్థితిని చక్కపరచదు. చట్టము నమలులో బెట్టవలెను. ఇది మద్య వ్యసనముగలవారికి చాల బాధకరముగ నుండవచ్చును. కాని బాధతప్పదు. తల్లి శిశువు ఆరోగ్యము కొరకు ఆముదము పెట్టును. శిశువునకు ఆముదము రుచించదు. తల్లి బలవంతముచేసి త్రాగించును. శిశువు బాగుకొరకే తల్లి ఈ బలాత్కారముచేయును. అట్లే త్రాగుబోతుల క్షేమము నభిలషించియే ఈ కఠినశాసనమును జేయక తప్ప దయ్యెను. కల్లుదుకాణముల నట్లే యుంచి వట్టిప్రచారము చేసి లాభమేమి? ప్రచార మవసరమే. ఇంకను తీవ్రప్రచారము చేయవలసియుండును. కల్లు దుకాణములను మూసి ప్రచారముచేయుట ఫలప్రదముకాని, ముందు కల్లుముంతబెట్టి, నీవు దానిని ముట్టకుమనిచెప్పుట నిష్ప్రయోజనము. కల్లుదుకాణములద్వారా పేదల కష్టార్జితపు పైసలను ఒకవైపున లాగివేయుచు, పేదలమీద కనికరము చూపుడని ఉద్బోధించిన లాభమేమి? గవర్నమెంటు రాబడికొరకు బీదలకు త్రాగుడుపోసి, వారి ఒడళ్లను, ఇండ్లను గుల్లచేసెదమా? ఈ త్రాగుడు రాబడిచే మన స్కూళ్లను, కాలేజీలను పోషించుచున్నంత వరకు అవి వర్ధిల్లనేరవు. వానిని ఈ పాశముల నుండి ఎప్పుడు విడిపించెదమో, అప్పుడే వానికి పంట. అప్పుడే దేశము సుభిక్షమగును."

మద్యనిషేధమునకు అన్నిమతములవారి తోడ్పా టవసరము

కాశీ కృష్ణమాచార్యులుగారి ఉద్బోధ

"మన రాష్ట్రమునందు మంత్రులచే నేర్పాటు చేయబడిన మద్యపాననిషేధము జయప్రదముగ అమలు జరుగగలందులకై సర్వేశ్వరుడు అనుగ్రహించుగాకయని భగవంతుని ప్రార్థించుచున్నాను. నూతన మంత్రివర్గము నాక్షేపించు ప్రముఖు లేమిచెప్పిననుసరే మొత్తముమీద ఈ సందర్భమున మంత్రులు అభినందింపదగి యున్నారు"

మద్యపాన నిషేధమునుగూర్చి ఆచార్యులుగారెంతయు కొనియాడిరి. ప్రజల ఆర్థిక నైతిక ఆరోగ్యజీవనమునకు మద్యపాననిషేధ మెంతయు అనుకూలించుననియు, అట్టి కార్యక్రమము జయప్రదముగ కొనసాగగలందులకై తా నాశీర్వదించు చున్నాననియు ఆచార్యులుగారు మరల దెలిపిరి. ఇట్టి ముఖ్య సంఘ సంస్కరణమునకు ప్రభుత్వము వారుమాత్రమేగాక, క్రైస్తవులు, సనాతనహిందువులు, మున్సల్మానులు, భారతీయు లెల్లరు చేయూత నొసగి తమ విద్యుక్తధర్మమును నెరవేర్చుకొన వలసియున్నదని ఆచార్యులుగారు ఉద్బోధించిరి.

మద్యపానము - కొన్ని లెక్కలు

అమెరికాలో త్రాగుబోతులను నూర్గురిని పరీక్షచేసి, డాక్టరు ఆండరుసన్ గారు ఈ దిగువ యంశములను కనిపెట్టిరి. 37 గురు దుర్బల హృదయులు, 7 గురు మతిభ్రష్టులు, 7 గురు అపస్మారవ్యాధిగ్రస్తులు, 32 రు పూర్తిగా పిచ్చివారు కాకపోయినను కొలదిగా పిచ్చిలక్షణములు కలిగినవారు.

... ...

1887 నుండి 1906 వరకు అమెరికా యునైటెడు స్టేట్సులో భార్యయొక్కగాని భర్తయొక్కగాని త్రాగుడువ్యసనముమూలమున జరిగిన డైవోర్సులు 1,84,568. మొత్తము డైవోర్సులలో ఇవి అయిదవవంతు. కుటుంబకలహములను తీర్చుటకై నియమింపబడిన న్యాయాధిపతుల అభిప్రాయము ప్రకారము, 100 కి 45 కుటుంబ కలహములు త్రాగుడుమూలమున వచ్చుచున్నవి.

... ...

1909 లో తయారుచేయబడిన లెక్కల ననుసరించి, గ్రేటుబ్రిటనులో వ్యభిచారవృత్తియందుపడి చెడిపోయిన స్త్రీలలో నూటికి 40 మంది మొదట కేవలము త్రాగుడుకు అలవాటుపడి చెడినవారని తేలెను. డాక్టరు సాంగరుగారి పరిశోధన ప్రకారము, వ్యభిచారిణులలో నూటికి 82 రు స్వయముగా త్రాగుడు కలవాటుపడిన వారు. నూటికి 46 గురియొక్క తండ్రులు త్రాగుబోతులు. అట్లే నూటికి 62 గురి తల్లులును త్రాగుడు కలవాటుపడియుండిరి.

... ...

దొంగతనము మొదలైన నేరముల జేయుచుండు బాలుర విచారణకొరకు ఏర్పడిన చికాగో జువినైలు కోర్టు లెక్కలనుబట్టి, 100 కి 75 మంది నేరస్థులు తల్లిదండ్రుల అజాగ్రత్త వలనను, త్రాగుబోతుతనమువలనను ఇట్టినేరములు చేయుచుండిరని నిర్ధారణ చేయుబడినది. తల్లి వ్యభిచారిణి యైనందువలన, 13 గ్గురు బాలురు పొట్టకోసమై చోరీవృత్తికి గడంగగా, తండ్రియొక్క త్రాగుబోతుతనమువలన 160 మందియు, తల్లి త్రాగుబోతుతనమువలన 92 రును, తల్లిదండ్రులిద్దరి త్రాగుబోతుతనమువలన 63 గ్గురును ఈ దౌర్భాగ్యస్థితికి రావలసివచ్చెను.

... ...

న్యూయార్కులో త్రాగుడు వ్యసనమునకు మిక్కుటముగ నలవాటుపడి, శిథిలదేహులై, ఆసుపత్రులకు వచ్చిన 246 గురిని 'మీారెందుకు ఈ త్రాగుడుకు మొదట అలవాటుపడితి' రని యడుగగా, పదిమందితో కలసిమెలసి యుండగోరి యని 133 గ్గురును, మనోవ్యథల మూలమున నని 33 గ్గురును, మందుగా తీసికొనవలసి వచ్చుటచేతనని 82 రును, మద్యవిక్రయవృత్తిలో నుండుటవలన నని 17 గురును, పెద్దలు ప్రోత్సహించుట వలన నని 17 గురును, పని లేక పోవుటచేతనని 12 మందియు, ఏ కారణమో చెప్పలేమని 12 మందియు, ఇతరుల దృష్టిలో ఖులాసాపురుషులుగా పరిగణింప బడగోరుట చేతనని ఇద్దరును సమాధానము చెప్పిరి.

... ...

మద్య నిషేధం అవసరమే!

శతావధాని చెళ్లపిళ్ల వేంకటశాస్త్రిగారు

మన పూర్వులు సప్తవ్యసనా లంటూ— "వెలఁది జూదంబు పానంబు వేఁట" ఇత్యాదిగా పేర్కొన్నవాటిలో పానాన్ని మూఁడోదాన్నిగా పరిగణించారు కాని మహమ్మదీయులేమోఅన్ని దుర్వ్యసనాలనున్నూ యిదే ప్రోత్సహిస్తుందని చెప్పి దీన్ని మొదటిదాన్నిగా పరిగణించి పూర్తిగా నిషేధించి వున్నట్టు ఆమతంలో వేత్తలైనవారివల్ల వినివున్నాను. పైఁగా యీకథ కూడా వారివల్లనే యెప్పుడో విన్నాను - వొకానొక విజ్ఞాని మోక్షం పొందడానికని బయలుదేఱి నట్టున్నూ, తీరా ద్వారాన్ని సమీపించాక అక్కడ నాల్గుతోవలు వేఱువేఱుగావున్నట్టున్నూ, అందులో వొకచోట సర్వాంగ సుందరి వొకానొక యౌవనవతి సర్వాభరణ భూషితురాలయి కూర్చుని యితణ్ణిచూచి లేచి అడ్డమయి 'యెక్కడికి వెడతా'వని అడిగినట్టున్నూ యీముముక్షువు-"నేను మోక్షానికి వెడుతూవున్నా"నని చెప్పినట్టున్నూ, దానిమీఁద ఆసుందరి "సరే, వెడుదువుగాని నాతో యీరోజు మాత్రం శృంగారాన్ని అనుభవించితేనే తప్ప ఈమార్గాన్ని వెళ్ళడానికి అవకాశంలే"దనిచెప్పినట్టున్నూ, దానితో మన మోక్షగామి - "యీ పని చాలా తప్పుకాబట్టి నేనిందు కంగీకరించేది లేదు. మఱోతోవను వెడతా"నని మళ్ళీ మఱో తోవను పోతూవుండఁగా ఆతోవలో వొకఁడు వొకమేఁకపోతును చూపి - "యీతోవను వెళ్లేటట్టయితే దీన్ని చంపి యీమాంసాన్ని భక్షించి మఱీ వెళ్ళవలసిం"దని అడ్డగించినట్టున్నూ, దానిమీఁద మన ముముక్షువు - "యిది జీవహింసతో చేరివుంది, కాబట్టి యీపని నేను చేసేదిలేదు. యింకోతోవను వెడతా"నని మళ్ళీ మఱోతోవను పోతూవుండగా అక్కడ వొకడు జూదానికి సంబంధించిన పరికరాలన్నీ చూపించి - "కొంచెంసేపు నాతో జూదమాడి వెడితే వెళ్లవలసిందే కాని లేనిపక్షాన్ని యీమార్గాన్ని వెళ్ళడానికి వల్లఁగా"దని అభ్యంతరం చెప్పేటప్పటికి మన నిషధయోగ్యుఁడు - "జూదం ఆడడం చాలా తప్పుపని, యీదుష్కార్యం చేయడానికి నాకు బొత్తిగా యిష్టంలే"దని చెప్పి మఱోతోవను పోవడానికి మళ్ళీ వెడుతూ వుండఁగా ఆ తోవలో అలంకరించిన కల్లుకుండలతో వొకమనిషి కూర్చుని—"అయ్యా! వెడుదువుగాని, ఈలారా, కూర్చో, చాలా పరిశ్రమపడి యెంతో దూరాన్నుంచి వచ్చావు. కొంచెం యీ మద్యాన్ని దాహంపుచ్చుకుని మఱీ వెడుదువుగాని" అంటూ ఆతిథ్యానికి ఆహ్వానించేటప్పటికి మనవిరాగి—"అబ్బే! యీపని పంచ మహాపాతకాలలో హిందువులు చేర్చి నిషేధించి వున్నారు. మహమ్మదీయులుకూడా దీన్ని చాలా తప్పుపనిగానే చెప్పి దూషించారు. కాఁబట్టి యీ పని నేను చేసేదిలే"దనే టప్పటికి—"ఆ పద్ధతిని యీ మార్గాన్ని వెళ్లడానికి అవకాశంలే"దని ఆ పురుషుఁడు "ఖడేరావు" చెప్పడంతోఁటే మన పరమార్థవేది అనుకున్నాఁడుగదా యేమనంటే! "వున్నమార్గాలేమో నాలుగే కనపడతాయి, నాలుగింటిలోనూ నాలుగు ప్రతిబంధకాలూ సిద్ధమయినాయి. వీట్లల్లో స్థూలసూక్ష్మాలు విచారిస్తే కొంత వీలుగా వున్నది కల్లుపుచ్చుకోవడమే. యేమంటే? యిందులో హింసాదోషంలేదు, యిది వొక చెట్టునుండి పుట్టేది, పూర్వులయితే దీన్నికూడా నిషేధించారుగాని నిషేధించినా దీన్ని అంగీకరించడంలో గుడ్డిలో మెల్లగావుండడంచేత అట్టే తప్పుగా తోఁచదు. అంగీకరించని పక్షాన్ని

మోక్షానికి వెళ్లడానికి యింకో త్రోవ కనపడడమే లేదుకదా!" అని చర్చించి యెట్టకేలకు మనస్సు సమాధానపఱచుకొని ఆమద్యాన్ని సేవించడం తోటట్టుగా నే అంతకు ముందు వుండే విజ్ఞానం యొక్కడికో పటాపంచలై పాఱిపోయింది. దానితో వెనక చూచిన మేఁకపోతును చంపి మాంసభక్షణ చేయవలసి వచ్చింది. దానితో "తాటితో దబ్బనం"గా ఆసర్వాంగసుందరి అవసరం అయింది. పిమ్మట ఆవిడతో జూదం ఆడడంకూడా అవసరమయింది. తుట్టతుదకి "నీవిమోక్షోహి మోక్షః" అనే వాక్యానికి ప్రథమోదాహరణంగా మన ముముక్షువు పరిణమింఛాఁడు. మహమ్మదీయులలో ప్రాజ్ఞులవల్ల విన్న యీ యితిహాసంవల్ల తేలిన సారాంశం - అన్ని దుర్వ్యసనాలకున్నూ మూలకందం సురాపానమే అని స్పష్టమయింది. కాబట్టి పానం వర్జించడం మహమ్మదీయులకున్నూ అంగీకారమే· యూరోపియన్లు కూడా దీన్ని వర్జించే విషయంలో అద్దుతగలరు కాని వారిదేశంలో వుండే శీతోష్ణస్థితినిబట్టి మితంగా దీన్ని అంగీకరించవలసిం దంటారు. కాని కొలదికాలంకిందట అమెరికాలోకూడా యీ మద్యపానాన్ని పూర్తిగా నిషేధించడానికి ఆరంభించారు. కృతకృత్యత్వాన్నికూడా పొందడమైతే జరిగిందఁటకాని మళ్లా ప్రారంభించినట్టు తెలుస్తూవుంది. ఆ ఖండంవారికిన్నీ మనకిన్నీ వుండే భేదం యేమిటంటే? మన ఆర్యులు యెంతో ఆలోచించికాని యేవిధినిన్నీ యేనిషేధాన్నిన్నీ అమల్లోపెట్టరు. పెట్టితే అది యుగాల కొలది నిల్చిపోవలసిందే కాని మళ్లా వెంటనే 'నాబొడ్డు కుతూ' అంటూ మారడం అంటూ వుండదు. మనవారు విధించే కార్యాలకున్నూ పుణ్యానికిన్నీ లంకెసా అలాగే వుంటుంది. నిషేధానికిన్నీ పాపానికిన్నీ లంకెసా వుండితీరుతుంది. యీ విషయంలో మహమ్మదీయులుకూడా మన మార్గాన్నే చాలా వఱకు అనుకరిస్తారు. కాని మనం పాపమనుకొనే కార్యాలు చాలావఱకు వారికి పాపంగా కనపడవు - అందుచేత వాటిని వారు ఆచరిస్తూనే వుంటా రనుకోవాలి. యెక్కువ ప్రాజ్ఞతకలవాళ్లతో ప్రసంగిస్తేమాత్రం మతవిషయంలో వుండేవిశేషాలు కొన్ని కర్మకాండ బాపతు తప్ప యితరాచారాలలో మనకున్నూ వారికిన్నీ అంతగా భిన్నాభిప్రాయాలు కనపడవు-దయాసత్యశౌచాలు మూడింటిలోనూ మూడవదానిలో వారికిన్నీ ఆర్యులకున్నూ చాలాభేదం కనపడుతుంది - ప్రస్తుతం మనక్కావలసింది పానాన్ని గూర్చిన నిషేధం—నేను వుదాహరించిన యితిహాసాన్ని బట్టిచూస్తే మహమ్మదీయులు పానాన్ని పూర్తిగా నిషేధించేవారే - మన ఆర్యులలో యెప్పుడో యిక్ష్వాకులకాలంలో ఈ పానం బ్రాహ్మణులు కూడా మంచినీళ్లతో పాటు ఆమోదించినట్లు కనపడుతుంది. కాని దీనివల్ల వచ్చేనష్టిని స్వానుభవంచేత కనిపెట్టి శుక్రాచార్యులు నిషేధించినట్టున్నూ భారతంవల్ల స్పష్ట మవుతూవుంది.

క. "భూసురు లాదిగఁ గల జను
లీసుర సేవించిరేని యిది మొదలుగఁ బా
పాసక్తిఁ బతితు లగుదురు
చేసితి మర్యాద దీనిఁ జెకొనుఁడు బుధుల్."

యిందులో వున్న "ఇదిమొదలుగ" అనే పదంవల్ల అంతకుముందు మద్యపానం మహాపాతకాల్లో చేరలే దనుకొందామా? అయితే మహాపాతకాలు నాలుగే కావలసి వుఁటుంది· కాఁబట్టి ఆ పదానికి అంత ప్రాముఖ్యం యివ్వడానికి వల్లపడదు. యీ కథలన్నీ అర్థవాదలు. మొత్తము మద్యపానం నిషిద్ధ మనియ్యేవే మనం తెలుసుకోవలసింది. కాని రాజర్షు లనిపించుకొనే కుటుంబాలల్లో జన్మించినవారుకూడా శృంగారరసాను

భవానికి అంగుగా దీన్ని ఆమోదించినట్లు మహా కవుల గ్రంథపోకడలు విశదపఱుస్తూ వున్నాయి. కాని సంసారు లనిపించుకొనే సంపన్న గృహస్థులు దీన్ని ఆమోదించినట్టు కనపడదు. సంపన్న గృహస్థుల శృంగార రసానుభవానికిన్ని తదితరుల శృంగారానుభవానికిన్ని రతిరహస్యాదిగ్రంథాలు యెంతో భేదం కనపఱిచి వున్నాయి.— "పురుషభావ వమత్కృతి వర్జితం వనితయా నిజయా సుకృతీ కృతీ, మణితహీన రతోత్సవమాచరేత్" వగయిరాశ్లోకాలుచూడఁదగు—మద్యపానంచేయడం తప్పనే బ్రాహ్మణ జాతి మనదేశంలో దానిస్థానంలో మఱోవస్తువును సేవిస్తూవున్నట్టు అంతగా కనపడదు. మద్యపానం శుక్రునికాలన్నుంచిన్నీ నిషేధింపబడుతూనే వుంది. కాని నశించినట్టుమాత్రం లేదు. పయిఁగా వృద్ధికూడా పొందిందేమో? జారత్వ చోరత్వాదులకన్న దీనికి యెక్కువ గౌరవం మనవారు యివ్వరు. యూరపుఖండవాసులు మితిమీఱితే పానాన్ని మనతోపాటుచూస్తారే కాని మితిలో వుంటే దానిజోలికి పోరు.

ఈ మత్తుపదార్థాలనుండి తప్పించడమనే మిషతో ప్రభుత్వంవారు ద్రవ్యార్జనచేసినట్టు పూర్వం కనపడదు. అందుకు ఆరంభించింది మహమ్మదీయ ప్రభుత్వం అని తోస్తుంది. "ఆబ్కారీ" అనే మాటవల్ల యిది తెలుస్తూ వుంది. కాని ఆప్రభుత్వం నల్లమందు, గంజాయి వగయిరాలకు విశేషించి పన్ను విధించినట్టు కనపడదు. నాచిన్నతనంలోకూడా పీట్లకు పన్ను లేనట్టే యిప్పుడుకూడా మన్యంలో వుండేవాళ్లకు కాఁబోలును యీపన్ను లేదని చెప్పుకుంటారు. స్త్రీలలోకూడా తాగుమోతులులేకపోలేదు. గాని స్త్రీలలోకన్న పురుషులలో యీ తెగ విస్తారంగా వున్నట్టు తెలుస్తుంది. అందులో కూలిజనంలో యిది మిక్కిలి యెక్కువ. ఆకూలి జనంలోనున్నూ మన ప్రాంతాల్లో వుప్పర్లునంపాదించుకునేకూలి కొంచెం అదనంగానే వుంటుంది కాని అది సర్వమూ దీనికిందే వినియోగం. పంచమహాపాతకాలలో చేరిన యీతాగుడు పూర్వకాలంలో అగ్రజాతులల్లో లేనేలేదనిచెప్పడానికి సందేహం లేదుగాని యిటీవల పడమటి గాలి సోఁకిన తరువాత దీనికి అగ్రిజాతులేమి జమీందార్లేమి పూర్తిగా అలవాటుపడ్డారు. యెంతో యోగ్యులైన జమీందార్లు, ప్లీడర్లు వకరేమిటి? ఐశ్వర్యం వున్నవాళ్లు చాలామంది దీనివల్ల మానప్రాణాలుగోలుపోవడం నేను కళ్లారా చూచివున్నాను. వారివారిపేర్లు యిందుదాహరించడం న్యాయంకాదు. కాఁబట్టి వుదాహరించలేదు. పాణిగృహీతలో వకపద్యం దీన్నిగూర్చి వ్రాయఁబడింది. దాన్ని వుదాహరిస్తాను.

శా. "అన్నా! వైనఁట! బ్రాందియంట! విసికీ
యం టక్కటా! నీకు నీ
విన్నాణం బెటు లబ్బెరా? ద్విజకులా
విర్భూతియుఙ్ బానముఙ్
మున్నెచ్చో విన లేదు నీదుతలనే
ముద్దెఙ్ మహాపాప; ము
చ్ఛిన్నం బయ్యెఁ గులమ్ము నీకతన,
నీ! నీ! గోత్రవిధ్వంసకా!."

యజ్ఞయాగాదులు చేసిన సత్కులమందుపుట్టి పైపద్యానికి ప్రథమలక్ష్యంగా మాఱిన పాశ్చాత్య వాసనావాసితు లెందఱో మనదేశంలో వున్నారు. యీ మద్యపాననిషేధం గనుక తుదనెగ్గితే అట్టివారంతా మంచిస్థితికి వస్తారనడానికి సందేహంలేదు.

మద్యపానం నశించడానికూడా యుక్తాయుక్తజ్ఞానమే! అట్టియుక్తాయుక్తజ్ఞానం ప్రతి మానవవ్యక్తికిన్నీ కలిగించాలంటే అది కష్టసాధ్యమేకాదు; కేవలమూఅసాధ్యమే అన్నమాట. అందుచేతే గాంధిమహాత్ముఁడు నిర్బంధ విధానాన్ని మద్యపానం విషయంలో అవలంబింపచేసేటట్టు తోస్తుంది.

మద్యపానమువలన కీడులు

1. మద్యము మనుష్యులబుద్ధిని, శరీరమును పాడుచేసి దుర్బలముగాచేయును. అది చెట్టునుండి లభించినవస్తువేయైనను మంచిదని ఋజువుచేయుటకు కారణములులేవు. మీదుమిక్కిలి మత్తును కలుగజేసి ఘోరమైన దుష్టకృత్యములను జేయించును. అనరాని మాటలను ఆడించును. దొంగతనము, దుర్మార్గము, నిర్దయ, చెడుసహవాసము, చెడువాసన, అనేకములైన రోగములు మొదలగు అనేక దుర్గుణములు దీనియందు యిమిడియున్నవి. కల్లును అనాగరీకులును, అపరిశుభ్రముగానుండువారును అగు మనుష్యులే గీయుదురు. కొన్నిచోట్లయందు కల్లుగీయునప్పుడు నీళ్ళులేక గీచువారు తమ మూత్రమును యుపయోగించి చెట్లునుగీయుదురు. ఈ విషయము మా ప్రాంతములందు ప్రత్యక్షముగా విచారించి తెలుసుకొన్నాము. మరియును, టెంపరెన్సుకమిటీవారు పరిశోధనచేసి కనుగొనియున్నారు. గీచిన చెట్టునకు ముంతనుకట్టిన తరువాత ఆ ముంతకు సరిగా చెట్టుపైన కాకులు, గ్రద్దలు, గువ్వలు, గ్రుడ్లగూబలు, మొదలగు పక్షిజాతులు వ్రాలి తమ మలమూత్రములను ముంతలోనుండు కల్లులోనికి విడుచుటయు సంభవించును. గాలిలో పైకెగురునట్టి క్రిమికీటకాదులును, బల్లి, తొండ మొదలగు ప్రాకెడు జంతువులును అందుపడి మరణించిన వాటి శవములు కుళ్ళి దుర్గంధము వచ్చుచుండును. కల్లునుదింపి ఆ ముంతలలోనికల్లును వడియబోయునప్పుడు మురికి గుడ్డలలోవడియబోసి ఆ గుడ్డలను గట్టిగాపిండుదురు. అప్పుడు కల్లులో చచ్చి కుళ్ళివడియున్న తొండ, బల్లి, క్రిమికీటకాదుల శరీరములు ఆ గుడ్డయొక్క వత్తిడిచేత చూర్ణమై వాటిలోని సారమంతయు కల్లులోనికి దిగుచున్నది. ఒకానొకచోట చెట్టునకు కట్టియున్న ముంతలోనికి ఒకపాము చచ్చి పడియుండగా వడియగట్టువారు ఆ పామును చూడకనే వడియగట్టియుండిరట. చూడుడు. ఇంతటి అపరిశుభ్రమైన అసహ్యమైన కల్లును త్రాగుట మంచిదని మీరు యెటులచెప్పిరో నాకు బోధపడలేదు.

2. ఇక కల్లుపీపాలలోను, తోలుసంచులలోను నింపబడి ఈడిగవానియింటికిని కల్లుఅంగడికిని యెట్లువచ్చుచున్నదో విచారింతము. కల్లును ఈతచెట్లదగ్గరనుండి గాడిదెలు, లేక గుఱ్ఱముల పైనను, బండ్లపైనను నీచజాతివారు తోలుకొని వచ్చుచుందురు. వారిశరీరమును, బట్టలను మనము చూచినయెడల దుర్వాసన గొట్టుచుండును. భోజనముచేయునప్పుడు తలంపునకు వచ్చిన యెడల అన్నముతినుటకుగూడ అసహ్యముగా నుండి తినిన అన్నముకూడ వమనమైపోవును. అట్టివారు కల్లునుతోలుకొని వచ్చుచుందురు. చేతెడు పొడవుగల వెదురుగొట్టముగాని, ఆముదముగొట్టముగాని తయారుచేసికొని తమదగ్గరనే యుంచుకొందురు. బండిపైనపీపాలో కల్లును తోలుకొనివచ్చుచు త్రోవమధ్యలో పీపారంధ్రమునకు వేసియున్న బిరడానుతీసి గొట్టముయొక్కకొనను కల్లునందుంచి మరియొకకొనను నోటియందుంచుకొని పీపాలోనికల్లును పీల్చుకొని త్రాగుదురు. అట్లు త్రాగునప్పుడు వారినోటిజొల్లుతో కూడినకల్లు మరల పీపాలోనికి చేరుచున్నది. వారినోరు మిక్కిలి కంపుకొట్టుచుండును. ఇంతలో వారివలెనే అసహ్యపరులైన వారి స్నేహితులుఅనేకులు ఆ గ్రామమునుండియును, చుట్టుప్రక్కల పల్లెలనుండియునుకల్లుబండికి అడ్డముగాపోయి వీరును ఆగొట్టముతో కల్లును త్రాగుదురు. అట్లు త్రాగునప్పుడును ముందు త్రాగినవాడు నోటియందుంచుకొన్న గొట్టముయొక్క కొనను కల్లు పీపాలోనికివేసి పీపాలోని గొట్టమును తన నోటిలోనికి యుంచుకొని త్రాగును. అట్లు త్రాగినచో మొదటివాని

యెంగిలి తనకు అంటదని రెండవవాని భావము. అందరును యిటులనే చేయుదురు. అనగా అందరి యెంగిలి కల్లుపీపాలోనికి కలియును.

3. ఇక కల్లు అంగడివద్ద జరుగుసంగతి విచారింతము:—నానాజాతులవారును, అనేక గ్రామములవారును, స్త్రీ, పురుష, బాల, బాలికలును కుంటి, గ్రుడ్డి, మొదలగు వికలాంగులును, క్షయ, కుష్టు, మొదలగు అనేకరోగములతో చేరినవారును, నాగరికులును, అనాగరికులును, చదివినవారును, చదువనివారును, అనేకమతములవారును, వారు, వీరను భేదములేక సమస్త జనులు కల్లంగడియొద్ద చేరుదురు. ఒకరు త్రాగిన ముంతలోనే మరియొకరు త్రాగుచుందురు. ఒక ముంతలోనే అనేకులు త్రాగినందున ఆముంత యొక్క కంఠమునకు త్రాగినవారి జొల్లుఅంటుకొని దట్టముగా జిగటజిగటగా మిసమిసలాడుచు యీగలుముసురుచు అసహ్యముగానుండును. ఆముంతనే పరమపవిత్రమైనదని మ్రొక్కి దానిని నోటియందుంచుకొని కల్లుత్రాగుదురు. ఇందువలన అనారోగ్యము, అశుభ్రము, రోగములు వ్యాపించుట, దుష్టప్రవర్తనము, దొంగతనము, వ్యభిచారము, సోమరితనము, కాలమును వ్యర్థముచేయుట, అజ్ఞానము, దుష్టసాంగత్యము, వదరుబోతుతనము, మొదలగు దుర్గుణములన్నియు త్రాగుబోతు తలపైనెక్కి నాట్యముచేయుటను ప్రత్యక్షముగా చూచుచుండియు కల్లుద్రావుట మంచిదని యువన్యసించుట కేవలము అజ్ఞానముకాదా? ఇదియేకదా కల్లుఅమ్మువారిచరిత్ర.

త్రాగుబోతుల లక్షణములు

1. దరిద్రము:—త్రాగుబోతు, తనపూర్వులుసంపాదించిన యాస్తినంతయు పాడుచేసి భార్యాబిడ్డలకు తినుటకన్నమును, కట్టుటకుగుడ్డలును, లేక ప్రలాపించుచుండగా అప్పులపాలై ఘోరదరిద్రమునకు నిలయమై యుండునటుల తనగృహమును మిక్కిలి భయంకరమగు నరకమువలె చేయును.

2. మత్తు:—కల్లంగడికి వెళ్ళునప్పుడు తెలివితేటలుకలిగి, సహజమైన మనుష్యలక్షణములతోనుండును. అంగడిలో కల్లుత్రాగి యింటికివచ్చునప్పుడు వానియందున్న మనుష్యలక్షణము నశించి కైపు తలకెక్కి త్రోవలేనిచోటనడచుచు, మనుష్యులులేనిచోట మాట్లాడుచు, కనబడినవారిని బండమాటలాడుచు, సొక్కుచు, సోలుచు, తిట్టుచు, తిట్టించుకొనుచు, కొట్టుచు, కొట్టించుకొనుచు, జలదారికాలువలలో పడుచు, దొర్లుచు, లేచుచు, కక్కుచు, వెక్కిరించుచు, పెద్దభూతముతై యింటికివచ్చెదరు.

3. పిశాచత్వము :— మనుష్యులు మద్యపానముచేయుటవలన తమ మనుష్యత్వమును పోగొట్టుకొని తప్పక పిశాచు లగుచున్నారు. ధనమునిచ్చి దయ్యమును యింటికి గొనివచ్చినటుల తమ ద్రవ్యమును వ్యర్థముగా పాడుచేసి బుద్ధి నష్టమై వెఱ్ఱిచేష్టలు చేయుచుందురు.

4. సోమరితనము, (5) అమూల్యకాలమును నష్టముచేయుట, (6) ద్రవ్యనష్టము, (7) మాననష్టము, (8) రోగములుగలుగుట, (9) దుర్బలత్వము, (10) అజ్ఞానము, (11) స్వజనావమానము, (12) అందరిమెడ ద్వేషము, (13) జ్ఞాపకశక్తిని ధైర్యమును గోల్పోవుట, (14) సజ్జనులగువారి సాంగత్యమువదలుట, (15) క్రూరులను నీచులను సేవించుట, (16) కులభ్రష్టత్వము, (17) ధర్మము అధర్మము కామము వీటిహాని (18) కష్టము.

పై దుర్గుణములు కలిగిన కల్లు మొదలగు మత్తుపదార్థములకు వివేకియగు వారలు దూరముగ నుండగనే కోటికోటి ధన్యవాదములు నర్పించి తొలగిపోవుట మంచిది.

బహిరంగ లేఖ

మహారాజరాజశ్రీ
శ్రీ చెన్నపురి నూతన మంత్రివర్గము
వారి దివ్యసన్నిధికి—

అయ్యా!

మీలో బహుబుద్ధిమంతులైన మంత్రిపుంగవులున్నారు. ఉత్తమమైన మీబుద్ధి నుపయోగించి ప్రజోపయోగమైన నూతన బిల్లు లనేకములు జేయుచున్నారు. అందు "మద్యపాననిర్మూలనము" అనుబిల్లు ప్రధానస్థానమాక్రమించినది. శ్రీచెళ్లపిళ్లవారు దాని నాశీర్వదించిరి. గాని, పాపము! వారి కలవాటగుటచే గాఁబోలును, "నల్లమందు"ను మినహాయించు మనుచున్నారు. శ్రీపరాత్పరుఁడు వారి ఆత్మలో ప్రవేశించి, ప్రకృతితత్త్వజ్ఞానమును వారి కవగాహనమొనర్చినచో, నల్లమందు పేరుగూడ వారుచ్చరించరని తలచెదను. సర్వజీవులతోబాటు తమకుగూడ విషవస్తుసేవన మనవసరమను మహద్విషయము శ్రీ వేంకటశాస్త్రిగా రెరుంగనివిషయము గాదు.

ఆహార విహారాక్రమముయొక్క పర్యవసానమే రోగమనియు, అట్టిరోగులే వ్యసనపరంపరలకు లొంగిపోవువారనియు, వ్యసనపరులకొఱకే కల్లు, నల్లమందు, గంజాయి, భంగు, రంబు, బ్రాంది, ఉప్పు, కర్పూరము, యింజెక్షను, ఆపరేషను, ఏర్పాటులైనవనియుగూడ నెరుంగవలెను. అందుచే క్రమముగా, కాఫీ, టీ త్రాగుడు లతిశయిల్లినవి. ఇట్లుండ మీరు నేలంజిల్లాలో, 1-10-1937 నుంచి కల్లు మానిపించి, కాఫీ, టీలు త్రాగించుచున్నారని ఆంధ్రవారపత్రికలో జూచి, పొందిన ఆనందమునకంటె, పదిరెట్లెక్కువ విచారము ననుభవించితినని చెప్పుట అతిశయోక్తిగాదు. ఇందలి సత్యవిచారణను రామరాజ యోగీంద్రులు "యే సత్యనారాయణమూర్తి"గారో చేయఁగలరని తలుస్తాను. ఇదివరలో కల్లుత్రాగుబోతు సిగ్గు సిగ్గుగా, చాటుచాటున కల్లు త్రాగుచుండేవాఁడు. టీ త్రాగుబోతుకు సిగ్గు బిడియములులేక, పగలల్లా వేళపాళలేక ఘనకార్యమాచరించుచుంటినని చంటిపిల్లలు, స్త్రీలు మున్నగువారితో సహా, కాఫీ, టీలను త్రాగుట పరిపాటి అయినది. వ్యయమూ, కల్లుకంటె, కాఫీకి యెంతమాత్రము తగ్గదు. 'క' కంటె 'కా'కు దీర్ఘమెచ్చను సంగతి నెవరు కాదనఁగలరు. అర్థశాస్త్రపండితుల నడగండి ఆసంగతి నిరూపిస్తారు. పైగా క్షయ, తలపోటు, హృదయదౌర్బల్యము, అజీర్ణము, మూలశంక, రక్తక్షీణము, శుక్లనష్టము, కుసుమ, కుష్టు మున్నగు దీర్ఘవ్యాధులెల్ల కాఫీత్రాగుబోతుల నాశ్రయించినట్లు గుర్తించగల ప్రకృతితత్త్వవేత్త లెరుంగుదురు. శ్రీగాంధిమహాత్ముడు వెట్టివాఁడై ప్రకృతి నాశ్రయించెనా? మీకు తెలియకపోతే, కాఫీటీలు మంచివో, చెడ్డవో, శ్రీగాంధిమహాత్మునడగండి! ఆమహాత్ముడే మీ కా వస్తువుల నిజతత్త్వ మెరిగింపఁగలఁడు.

తాత్కాలికముగా కల్లు తీసివేసినచోట కాఫీ దుకాణము లుంచితిమందురా? కాలిలో ముల్లు తీసి కంటిలో దబ్బనము గ్రుచ్చిన ట్లున్నదీ యేర్పాటు! గావున ప్రజల మన్ననలకు తగిన పాత్రత సంపాదింపఁ దలంపున్నచో, వ్యసనకరములు, రోగ భూయిష్టములునైన సమస్త విషయములు, ప్రజలచే మానిపించి, పుణ్యము గట్టుకొందురని మనవి చేయుచున్నాను. నన్ను విమర్శించు తలంపు మీకెవ్వరికి నుండక లోకమును బాగుచేయుతలంపే మీయంతరంగమున నెలకొనుఁగాక!

“ఉత్తమోత్తమమైన ఉద్యమము మద్య నిషేధము

పోలీసువారు పికెటరులకు తోడ్పడుతారు

1920 లో కాంగ్రెసువారు అసహాయోద్యమమును ప్రారంభించినప్పటినుండియును వారు చేయదలచిన ముఖ్యకార్యములలో మద్యపాన నిర్మూలనముకూడా నొకటిగానుండెను. దీనిని గూర్చి ప్రచారము చేయుటవలన వేలకొలది పురుషులును, స్త్రీలును కారాగృహవాసమున కరుగుట, లాటీదెబ్బలను తినుట మున్నగు కష్టములకు పాలుపడియుండిరి. కావున మద్యపాన నిర్మూలనమును గూర్చి దీక్షగా పనిచేయుట కాంగ్రెసు మంత్రివర్గములకు ముఖ్య కర్తవ్యమై యున్నది. మూడు ఏళ్లలోపుగా కాంగ్రెసు మంత్రులు తమతమ రాష్ట్రములలో మద్యపానమును పూర్తిగా నిర్మూలింప గలుగుదురని భారత కాంగ్రెసు కార్యసంఘమువారాశించుచున్నారు. తక్కిన రాష్ట్రములలోని మంత్రులును స్వదేశ సంస్థానముల అధికారులును కూడ ప్రజలనీతిని మర్యాదను వృద్ధినొందించు నిమిత్తము యీ కార్యక్రమమునే కొనసాగింపవలెనని కార్యసంఘమువారు కోరుచున్నారు.

ఈ తీర్మానము ఇటీవల వార్ధాలో జరిగిన భారత కాంగ్రెసు కార్యసంఘ సభలో నామోదింపబడెను. ఈ కార్యసంఘసభలో నిదివరకు అన్నిసంవత్సరములలోను ఆమోదింపబడిన అన్ని తీర్మానములకంటెను, యిదియే మిక్కిలి శ్రేష్టమైనదని నేను తలంచుచున్నాను. మద్యపాన నిర్మూలనము అత్యావసరము అని నుడువుట అందరికిని గూడా నొక ఫాయిదా (క్షేమము) గా నేర్పడినది. 1920 లో కాంగ్రెసువారి నిర్మాణ కార్యక్రమములో నిదియొక ముఖ్యవిషయముగా నుండెను.

సంశయాత్ములకు మహాత్ముని సమాధానము

కావున నిపుడు కాంగ్రెసు మంత్రులు ప్రభుత్వాధికారమును వహించిన రాష్ట్రములలో మద్యపానమును పూర్తిగా నిర్మూలించుట ప్రధాన కర్తవ్యమే యగును. దీనివలన ఆరు రాష్ట్రములలోను ప్రభుత్వమువారి ఆదాయములో పదునొకండుకోట్ల రూపాయలు తగ్గిపోవుట నిజమే యైనను దీనిని వదలుకొనుటకు తగినంత ధైర్యము మంత్రులకు కలుగవలెను. మద్యపానమును నిర్మూలించినచో ప్రజలలో మిక్కిలి హెచ్చుమందికి నీతియును ధనమునుగూడ చాల అధికమగును. ఇపుడు మత్తుపదార్థములను వాడుచున్న లక్షలకొలది ప్రజల కుటుంబములవారు చాల కష్టముల ననుభవించుచున్నారు. మద్యపానమును నిర్మూలించినచో యీ కుటుంబములకన్నిటికిని అధికమగు సౌఖ్యము కలుగును. గాన మద్యపానమును నిర్మూలించెదమని కాంగ్రెసువారు ప్రజలకు వాగ్దానము చేసియున్నారుగాన దీని నిపుడు నెరవేర్పక తప్పదు. కాంగ్రెసువారికి నాలుగు రాష్ట్రములలో మెజారిటీలేదు. ఈ రాష్ట్రములలో నిపుడు మంత్రివర్గముల నేర్పరచిన భారతీయులుగూడ మద్యపాన నిర్మూలనమునకు నిస్సంశయముగా పూనుకొందురనియే నేను హెచ్చుగా నాశించుచున్నాను. కాంగ్రెసు మెజారిటీగల రాష్ట్రములలోకంటె మెజారిటీ లేని రాష్ట్రములలోనే మద్యపాన నిర్మూలనము మిక్కిల సులభముగా కొనసాగగలవు. ఇంక సంస్థానములవారు మాత్రము మద్యపాన నిర్మూలనమున దీని పూనుకొనకుందురా?

"పదునొకండుకోట్ల రూపాయిలను వదలుకొనుట మిక్కిలి కష్టము. మద్యపానమును నిర్మూలించినను త్రాగుబోతులు ఏదో యొకరీతిని రహస్యముగా త్రాగుచునే యుందురు. అప్పుడు ప్రభుత్వమునకు ఆదాయము తగ్గునేగాని మద్యపాన నిర్మూలనము కొనసాగదు. అందువలన నప్పటిస్థితి మరింత విషాదకరముగా నుండును." అని పలువురు పలువిధములుగా మంత్రులను నిరుత్సాహ పరుచుచున్నారు.

ఇవన్నియు నిరాధారములగు సంశయములు. ప్రజలలో మిక్కిలి హెచ్చుమంది మద్యపానమును నిర్మూలింప వలెనని మిక్కిలిపట్టుదలతో నున్నారు. కావున నిది ఆరుమాసములలోనే నిర్మూలనము కాగలదు. మూడు వత్సరముల వరకును ఆగవలసిన అవసర ముండదు. ఈ ఏడు రాష్ట్రములలోను మద్యపానము పూర్తిగా నిర్మూలింప బడినయెడల తక్కిన రాష్ట్రముల వారును సంస్థానాధిపతులును యిపుడు దీనికి పూనుకొనక పోయినను అప్పుడు తప్పనిసరిగా పూనుకొన వలసియే యుండును.

కావున నీ విషయమున నిండియాలో అన్ని రాజకీయ పక్షముల వారును యూరోపియనులును మాత్రమే కాకుండ ప్రపంచములో అన్ని దేశముల ప్రజలలోను ధీమంతులందరును ఈ యుద్యమముపట్ల మనః పూర్వకముగా సానుభూతిని వెల్లడించుచు తోడ్పడవలెనని కోరుటకు మాకు హక్కు కలదు. ఈ శతాబ్దములో ప్రారంభింప బడిన నైతికోద్యమము లన్నిటిలోను ఇదియే మిక్కిలి శ్రేష్ఠమైనది.

మద్యపాననిర్మూలన మనగా ప్రజలలో నత్యధికమగు నైతిక ప్రబోధమును కలిగించుటయే. కల్లు సారా దుకాణములను మూయించుట దీనికి ఉపక్రమణము మాత్రమే. ఇపుడు కోట్లకొలది బీదవారును వేలకొలది ధనవంతులునుగూడ కల్లు సారా మున్నగు నిషావస్తువుల నుపయోగించుచు తమ శరీరములకును తమ కుటుంబములకునుగూడ మిక్కిలి గొప్పనష్టమును కలిగించుచున్నారు. గాన మన దేశమునందలి ప్రజలలో నిషావస్తువుల నుపయోగించెడువా రొక్కరును లేకుండచేయుటయే దీనికి ఉపసంహారము. అంతవరకును యీ యుద్యమమును కొనసాగించుచునే యుండవలెను. ఇందులకు అవలంబింపదగిన కార్యక్రమమును హరిజనపత్రికలో వీక్లీనోట్సు అను శీర్షిక క్రింద మహాదేవదేశాయి వివరించియున్నను యీ కార్యక్రమము చాల ముఖ్యమైనదగుటచే దానిని నేనుగూడా నిచట వివరించుచున్నాను.

1. ప్రతి రాష్ట్రములోను కల్లు సారా నిషా వస్తువుల దుకాణములున్న స్థలములను తెలుపునట్టి పటములను తయారుచేయించుట.

2. ఇపుడు యియ్యబడిన లైసెన్సుల కాల వ్యవధి ముగియగానే వాటినన్నిటిని మూసివేయించుట.

3. ఎక్సయిజుశాఖవలన ఆదాయము వచ్చుచుండునంతకాలమును ఆ ఆదాయమును మద్యపాన నిర్మూలనముకొరకు మాత్రమే యుపయోగించుట.

4. ఇదివరకు కల్లు సారా దుకాణము నిర్మించిన తావులలో వాటిని పెట్టినవారు యిటుపైని వారికిష్టమున్నచో ఆస్థలములలోనే ఉపాహార గృహములను ఆరామగృహములను (రిఫ్రెష్మెంటు రిక్రియేషను) యేర్పరచునట్లు చేయుట.

5. ఇపుడు ఎక్సయిజుశాఖలో నుద్యోగులుగా నున్నవారిని ఇటుపైని రహస్యముగా సారాను తయారుచేయుట రహస్యముగా త్రాగుటమున్నగు

పనులు జరుగకుండ చూచుటకు నియమించుట.

6. ఉపాధ్యాయులును విద్యార్థులును ప్రతిదినమును కొద్దికాలము మద్యపాననిర్మూలన ప్రచారమును చేయుచుండవలెనని కోరుట.

7. త్రాగుట నల్లమందు వేయుట మున్నగు దురభ్యాసములకు అలవాటుపడినవారికి బోధించి వారిని సన్మార్గమునకు తెచ్చుటకు స్త్రీలు సంఘముల నేర్పరుపవలెనని కోరుట.

8. ఏకకాలమునందే సంస్థానములలో గూడ నీపనిని ప్రారంభించునట్లు చేరువనున్న సంస్థానాధికారులను కోరుట.

9. త్రాగుడు మున్నగు వాటికి అలవాటుపడిన వారికి ఆ అలవాటులను తప్పించుటలోను వారికి తగిన ఆరోగ్యకరములగు పానీయములనునిర్ణయించుటలోను తోడ్పడవలెనని డాక్టరులను కోరుట. అవసరమైనచో డాక్టరులకు వేతనములనిచ్చి వారిచేత నీపనులను చేయించుట.

10. మద్యపాన నిర్మూలనమునుగూర్చి యిదివరకు పనిచేయుచున్న సంఘములు (టెంపరెన్సుఅసోసియేషను) మరల శ్రద్ధగా పనిచేయునట్లు ప్రోత్సాహపరచుట.

11. కార్మికులు విస్తారముగా పనిచేయునట్టి మిల్లులు ఫ్యాక్టరీలు మున్నగు పారిశ్రామిక సంస్థల యజమానులు తమ యంత్రశాలలలో పనివాండ్ర యుపయోగము నిమిత్తము ఉపాహారగృహములు పఠనమందిరములు ఆరామగృహములు మున్నగు వాటి నేర్పరుపవలెనని కోరుట.

12. ఇపుడు కల్లునిమిత్తము చెట్లనుగీయుచున్న వారిచేత యిటుపైని తియ్యకల్లు నిమిత్తమును బెల్లమునిమిత్తమును చెట్లను గీయించుట. కల్లు నిమిత్తము చెట్లను గీయుటలోను తియ్యకల్లు బెల్లముల నిమిత్తము చెట్లనుగీయుటలోను భేదమున్నదని నాకు తెలిసినది.

ఇపుడు ఎక్సయిజుశాఖవలన వచ్చుచున్న ఆదాయమును విద్యాశాఖనిమిత్తము వ్యయపరచుచున్నారు. మద్యపాననిర్మూలనమును ప్రారంభించినచో నీ ఆదాయము తగ్గిపోవును. అపుడు విద్యాశాఖ వ్యయములను తగ్గించవలెను విద్యాశాఖ స్వయంసహాయముగా నుండగలదను గట్టి నమ్మకము నాకున్నది. కాని అందులకు కొంత కాలముపట్టును. ఇపుడు జరుగుచున్న వ్యయములను నిలుప వీలులేదు గాన యీ నష్టమును పూర్తిచేయుటకు యితరవిధములుగా ఆదాయము లభించవలెను. మరణసుంకములు, పొగాకు మీద (బీడీలమీదగూడ) పన్ను వేయుట, మున్నగు పద్ధతుల నవలంబింపదగునని నే నిదివరకే సూచించియున్నాను. ఇది సాధ్యముకాదని తలచినచో కొద్దివాయిదాలపద్ధతి ఋణములను తీసుకొనవలెను. అదియును సాధ్యపడనిచో సైనిక వ్యయమును తగ్గించి ఆ ధనమును రాష్ట్రములకు పంచిపెట్టవలెనని ఇండియా దొరతనము వారిని కోరవలెను. దేశములో శాంతిని నెలకొల్పుటకు సైన్యము లవసరములేదని రాష్ట్రీయ ప్రభుత్వములవారు స్పష్టపరచినచో ఇండియా దొరతనమువారు వీరికోరికను నిరాకరింపజాలరు అని మహాత్ముడు వ్రాసెను.

అసహాయోద్యమ సమయమున స్త్రీలును పురుషులును సారా దుకాణములవద్ద పికెటింగు చేయుచుండిరి. అపుడు పోలీసువారు వారిని కొట్టి చెరసాలలలో పెట్టుచుండిరి. ఇపుడు పోలీసువారు పికెటింగుచేయువారికి తోడ్పడెదరు. కాని త్రాగుబోతులకు తోడ్పడరుగాన త్రాగుబోతులు వెనుకటివలె దౌర్జన్యమును చేయ వీలులేదు.

ఉపాధ్యాయులు విద్యార్థులు డాక్టరులు స్త్రీలు మున్నగు వారందరును మద్యపాన నిర్మూలనముకొరకు శక్తివంచనలేకుండ పనిచేయవలెను. మద్యపానమును పూర్తిగా నిర్మూలించుట, రాష్ట్రములలో శాంతిని నెలకొల్పుటకు సైన్యము లవసరములేదని స్పష్టపరుచుట— ఈరెండు పనులను మనము చేయగలిగినచో ప్రపంచమునందు యిదివర కెన్నడును కలిగియుండనట్టి అత్యధికమగు గౌరవ మిపుడు భారతదేశమునకు కలుగగలదు.

టంపరెన్సు అసోసియేషను లన్నియు నిపుడు నిద్రించుచున్నవి. ఇవి మరల మిక్కిలి చురుకుగా పనిచేయవలెను.

ఎక్సైజుల ఆదాయమును మద్యపాన నిర్మూలనముకొరకు మాత్రమే వినియోగించవలెను. అపుడవి సార్థకమగును. మురికినీటిని గంగానదిలోనికి పోనిచ్చినచో మురికినీరుగూడ పవిత్రమగునట్లు ఎక్సైజు ఆదాయమును మద్యపాన నిర్మూలనమునకు వినియోగించినచో అది సద్వినియోగమే యగును.

సారా కంట్రాక్టుదారులను దుకాణదారులను పిలిచి వారు లాభకరములగు యితర వ్యాపారములను చేయుటనుగూర్చి వారికి బోధించి వారికి సలహానిచ్చి సహాయమునుగూడ చెయ్యవలెను. ఫ్యాక్టరీలలోను పొలములలోను పనిచేయువారు కల్లు సారాలను త్రాగుట మానివేసి దానికి బదులుగా కాలుపౌను బెల్లమును కాలుపౌను సీరుల్లిపాయలును తినినచో శీతకాలములో హుంచిపనిచేయునని నేను స్వయముగా చూచియే తెలుపుచున్నాను. ఇప్పపువ్వులతోగూడ కల్లు చేసెదరు. అటుల కల్లుచేయకుండ ఇప్పపువ్వులను ఉడికించకుండ తినినచో అధికమగు శక్తి కలుగును.

కార్మికులు పనిచేయుకాలములలో మార్పులు జరుగవలెను. 1. కష్టమైనపని చేయవలసినవారికి కాలము చాల తక్కువగానే యుండవలెను. 2. పీపాలును రిక్షాలును లాగెడువారికి బరువుకు పరిమితియుండవలెను. 3. మిక్కిలిబరువుగల సామానులను మోయునట్టి పనిని ఉదయమునను సాయంకాలమునందును మాత్రమే చేయవలెనుగాని మధ్యాహ్నముచేయగూడదు. 4. వేసవికాలములో ముఖ్యముగా మధ్యాహ్నము 12, 2 గంటలమధ్య విశ్రాంతియుండవలెను. లేదా నీడపట్టున తేలికపనులను చేయించవలెను.

గ్రామములలో పొలములలో పనిచేయవలసినవారు ఉదయమున 5½ మొదలు 10½ వరకును సాయంకాలము 3 మొదలు 6 గంటల వరకును మాత్రమే పనిచేయవలెను. మలయామున్నగు దేశములలో (స్ట్రెయిట్సు సెటిలుమెంట్సు) ఈ పద్ధతియే అమలులోనున్నదని నేను వింటిని. మన దేశమున నామకల్లులో ఈపద్ధతిని నేను స్వయముగా చూచితిని. వేసవిలో పొలములలో కళ్లములలో ధాన్యమును నూర్చెదరు. అపుడు ఒక పందిరిని వేసినచో ఎండతగులదు. అపుడు దుమ్మునలుసులు ఒంటిమీదపడును: అది కష్టముగానుండును. వారు చొక్కాలను తొడుగుకొనినచో ఈబాధ తొలగును.

సబ్జాగింజలను నీళ్ళలో నానవేసి దానిలో బెల్లమును నిమ్మపండురసమును చేర్చి త్రాగినచో శరీరమునకు చలువచేయును. శక్తిగూడ కలుగును. పుల్లని మజ్జిగలో నీళ్లుకలిపి దానిలో ఇష్టమున్నచో శొంఠిపొడి లేక నిమ్మరసమును ఉప్పునుచేర్చి త్రాగినచో చాల హాయిగానుండును. - అని మహాదేవ దేశాయిగారు వ్రాసిరి.

(హరిజను 28-8-37)

వ్యాధి చరిత్రలు

1. వ్యాధి త్రయము

నాది గుంటూరుజిల్లా, రేపల్లితాలూకా, జంగాలవారిపాలెం. నావయస్సు సుమారు 20 సంవత్సరము లుండును. కొంతకాలముక్రిందట నాకు గనేరియావ్యాధి సంక్రమించినది. దానితో నేను యమబాధ పడుచుండెడివాడను. మూత్రమునకు వెళ్లినప్పుడెల్ల విపరీతమగుచురుకు మంటగా నుండెడిది. ఒక్కొక్కప్పుడు మూత్రమేరాక చాలా కష్టపడుచుండెడివాడను. పంచలోపల యెన్ని గోచీలు పెట్టుకున్నను రక్తముతో తడిసిపోవుచుండెడివి.

ఈ విషయము మాపెద్దలకు తెలియనీయ కూడదన్నను ద్దేశముతో నేను పడగల పాట్లన్నియు పడితిని. చివరకు నాగోచీలను స్వయముగా నేనే గుంజుకొను చుండెడివాడను. చాటుచాటున అనేకమందులను సేవించితిని. నే నెన్నిపాట్లు పడినను వ్యాధి నిర్మూలముకాలేదు. ఇంతలో వేసవికాలము పోయి వర్షాకాలము వచ్చుటచే కాబోలు వ్యాధియొక్క తీవ్రత కొంతవరకు శమించినది. వ్యాధియొక్క స్వభావముచేతనో; లేక నేను చంచలచిత్తుడ నగుటచేతనో, నాకిట్టియవస్థ సంప్రాప్తించినను, నేనింకను దుష్టముగా తిరుగుచుండెడివాడను.

ఇట్లుండ కొలదికాలములో, లింగముయొక్క చర్మముక్రింద పోకమీద కొన్ని చిన్నచిన్న పొక్కులులేచి క్రమముగా చెదపురుగు తినివేసినట్లుగా తినివేయుట ప్రారంభించినది. ప్రథమమున అదేమో తెలియక కొందర ననుభవనీయులను ప్రశ్నింపగా నది కొరకుడనియు సుఖవ్యాధులలో నదిఒకటనియు తెలియజెప్పిరి. దాని బాధ నేను వర్ణింపలేను. నాలాంటి బుద్ధిమంతులకు ననుభవపూర్వకముగా నవస్థపడినవారికి తెలిసియుండునుగాని తదితరుల కాబాధ యిట్టిదని తెలియచెప్పుట దుస్తరము

గోరుచుట్టుమీద రోకటిపోటన్నట్లు నేనీరెంటితోనే యవస్థపడుచు నాలో నేనే కృంగి కృశించిపోవుచుండగా నొకరోజున అకస్మాత్తుగా దేహమంతయు నొకవిధమగు యెర్రటి దద్దురులేచినది. ఇక దానిని దాచుట నాకు వలను పడినది కాదు. మూడురోజులవరకు దానిని మావారు తడపరగా భావించి ఏవిధమగుచికిత్సయుచేయించక ఊరకొనిరి. కాని యాదద్దురు దినదినాభివృద్ధిపొంది దేహమంతయు వ్యాపించిపోయినది. ఇక దానిని చూచినవా రందరు నవామేహమనుచు వచ్చిరి. ఈకాలపుపిల్ల లందరికంటే నేను చాలా బుద్ధిమంతుడ ననుకొనుచున్న మావారు ప్రథమమున దీనిని విశ్వసించలేదు. కాని నన్ను చూచినవారందరు ఏకగ్రీవముగా నది నవామేహమని సిద్ధాంతీకరించుటచే చివరకు విధిలేక మావారుకూడా వప్పుకొనవలసి వచ్చినది. మాకుటుంబమునకు నే నొక్కడనే మగకుఱ్ఱవాడను; అందువల్ల వారందరిప్రాణము లొకెత్తు, నన్నొకెత్తుగా భావించి కంటికి రెప్పలాగ పెంచుకొనుచున్నారు. కావున నిక మావారి దుఃఖమునకు మేరయేలేదు. దానిని మీ రూహించుకొనవలసినదే కాని నే వర్ణించి వ్రాయజాలను. నా దేహచ్ఛాయ పసిమిరంగు. నేనంత పొడగరిగాను, అంత పొట్టిగాను. దేహమున కనవగు చక్కటి యవయవ కూర్పుగలిగియుంటిని. లోగడ కొంతకాలము వ్యాయామముచేసి యుండుటచే కొంతవరకు మంచికండరపుష్టికూడా కలిగియుంటిని. అందువల్ల నొకవిధముగా నే నందగాడ ననియే చెప్పుకొనవలసియుండును.

ఈ వ్యాధులతో నట్టి సుందరమగు రూపమంతయునశించి ఒక విధమగు వికృతాకార మేర్పడినది. దేహమంతయు నల్లబడిపోయినది. అచ్చటచ్చట పుండ్లుపడి విపరీతమగు దుర్గంధముకొట్టనారంభించినది. మరియు చిక్కి-శల్యగతమైపోతిని నన్నుచూచినవా రందరు నసహ్యించుకొని దూరముగా తొలగిపోవ నారంభించిరి. ఇక నేనుపడు దేహబాధయటుండ మానసికముగా నేనుపడ్డ వ్యథ యెంతని చెప్పగలను? నాకు తలెత్తుకొని నలుగురి ముఖములుచూచుటే చాలా కష్టమనిపించుచుండెడిది.

మా వారికిగాని, నాకుగాని ఈవ్యాధులు శమించి మరల సక్రమముగా జీవించెదనని యెడి యాస లేదు. కాని చేతనైనంతవరకు యేదో చికిత్సలు చేయించుకొనవలయునుకదా! అందువల్ల మా ప్రాంతమందున్న శ్రీ యోగాశ్రమమందలి శ్రీయోగవ్యాయామ ప్రకృతి చికిత్సాలయమందు నన్ను ప్రవేశపెట్టిరి. అనేకవిధములగు మందులు తినితిని అందువల్ల యిల్లు, వళ్లు గుల్లచేసుకొని చివరకు విధిలేక, యనేకమంది యిటకు చేరుకొని చికిత్సపొంది సుఖముగా వెళ్లిపోవుచుండుట తరుచు మావారు చూచుచుండుటచే, నాకేమైన ఫలితము కనిపించిన నీ చికిత్సలోతప్ప మరొకచికిత్స యందు ప్రయోజనములేదని మావారు స్థిరపరచుకొని నాచేనేవిధమగుమందులుతినిపించకనే, యీ చికిత్సాలయమందు ప్రవేశపెట్టిరి.

అంతవుదయమున 6గంటలకు నులివెచ్చనినీటితో యెనీమా, తదుపరి 7 గంటలకు 15 నిమిషముల పరిమితిగల లింగస్నానము, 9 గంటలకు మృత్తికాస్నానము చేయించెడివారు. 11 గంటలకు సుమారు ½ శేరు తియ్యటి నారింజరసము నాకాహారముగా నిచ్చెడివారు. మరల 2 గంటలకు ఆదిత్యపేటికయను సూర్యకిరణ యంత్రములో, కాళ్లకు యెరుపు, బొడ్డునకు, యెదురురొమ్మునకు ఆకుపచ్చ, తలకునీలి రంగద్దముల నమర్చి 15 నిమిషముల పరిమితిగల ఆతపస్నానము చేయించెడివారు. సాయంత్రము 5 గంటలకు 10 నిమిషములు పరిమితిగల కటిస్నానముచేయించి, రాత్రి 7 గంటలకు నారింజరసము ఇచ్చుచుండెడివారు. మరియు నా కవకాశమున్నపుడెల్ల లింగమునకు నొక పాతగుడ్డచుట్టి దానినెప్పుడును నీలివర్ణోదకముతో తడుపుచుండెడివాడను.

ఈవిధముగా 15 రోజులు చికిత్స చేయునప్పటికే నావ్యాధులు చాలావరకు శమించినవి. ఆనారింజరసముకూడ లేకుండా పూర్ణమగు నుపవాసమున్న పక్షమున యింకను తీవ్రముగా బాధలు శమించునని తెలిసి మూడురోజులు శుష్కోపవాసము లుంటిని. అంతకంటె నేనెక్కువ రోజులు జిహ్వా చాపల్యముచేత ఉండలేకపోతిని. కాని యీమూడురోజులలో యింకా చాలవరకు సుగుణము కనిపించినది. అంత నొకవారము పుదయమున జావ, నారింజపండ్లు, సాయంత్రము పండ్లతో. రెండుమాసములు పైనుదహరించిన రీతిగా చికిత్సలు చేయించిరి.

భగవానుని దయవలన గనేరియా, కొరుకుడు నిర్మూలముగా పోయినవి. సవామేహసంబంధమగు నాదద్దురు, మరియు పుండ్లన్నియు పూర్తిగామానిపోయి మచ్చలుపడినవికూడ యిప్పుడు దేహములో కలసిపోయినవి.

లోగడయున్న నలుపురంగుపోయి ఒకవిధమగు పసిమిరంగేర్పడినది. దేహమునకు నూతనరక్తము పట్టి మంచి ధారుఢ్యతకూడా కలిగినది. ఇప్పుడు నేనొక నూతనజన్మనెత్తితిని. ఈ రోజులలో చాలామంది యువకులు, యిలాంటి చెడువ్యాధులు సంక్రమింప జేసుకొని సక్రమమగు చికిత్సా విధాన మేదియో తెలియక, పలువ్యథలకులోనై

చివరకు న కాలమృత్యువు వాతబడుచుండుటచే యట్టిరోగులకు నాచరిత్ర, మార్గదర్శి కాగలదను నుద్దేశముతో నేను సిగ్గువిడిచి నాచరిత్రను ప్రకటింప బూనుకొంటిని.

ఇప్పుడు ప్రపంచకమందున్న చికిత్సావిధానము లన్నింటిలో ప్రకృతిచికిత్సయే, రోగనివారక మగు సక్రమమగు చికిత్సయని నాయనుభవమువల్ల తెలియపరచుచు అనారోగ్యులగు నాదేశీయుల నెల్లరను, ప్రకృతిమాతనుసేవించి మరల యారోగ్యభాగ్యమునుపొంది సుఖించుడని విన్నవించుకొనుచుంటిని.

దుడ్డు వెంకటకోటేశ్వరలింగము, దేవర
జంగాలపాలెం.

2. రక్తసెగ

రోగి పురుషుడు, వయస్సు 26 సం॥లు. మూత్రద్వారమున రక్తము కుదపలుగాను ధారగాను పడుచుండగా బెండమూర్లంక ఆసుపత్రిలో డాక్టరువద్ద చికిత్స చేయించగా కుదురలేదు. అమలాపురం అసిస్టెంటుసర్జన్ ఆఫీసులో చికిత్స చేయించగా ఆ డాక్టరుగారు వారమురోజులు మందుయిచ్చి ఖడ్డీలువేసి చూచి విశాఖపట్నం వెళ్ళి యెక్సురేఫొటో తీయించుకొనివస్తే నేను వైద్యము చేస్తానని చెప్పినారు

ఇంతలో నొకతొట్టివైద్యుని సలహామీదమూడు పూటలుతొట్టిస్నానముచేయగా కొద్దిగా గుణము కనుపించినది. రోగి నాకు బంధువుడగుటచేత నా వద్దకు అతని తండ్రిని పంపినాడు. నేనువెళ్ళి అయిదు ఉపవాసములుచేయించి రోజుకు 10నిమిషములు పరిమితిగల 3 తొట్టి స్నానములున్ను, వారమునకుకొ ఆతపస్నానములున్ను, చేయించగా ఆవ్యాధి 10 రోజులకు తగ్గినది. దరిమిలా ఒక మాసము నారింజ, బత్తాయి, మొక్కజీడిపండ్లు, కొబ్బరిబొండములు తినిన్ని దరిమిలా నాలుగు మాసములు చప్పిడికూరలు, గోధుమఅన్నము తినిన్ని ఆరోగ్యమును పొంది వ్యవసాయంచేస్తూ ఇప్పటికిన్ని తొట్టిమాని చప్పిడికూరలతో గోధుమ అన్నం తింటూ ఆరోగ్యముగా ఉన్నాడు. తిర్గి యిప్పటికి రెండుసంవత్సరము లయినప్పటికి ఈ వ్యాధిగాని, మరి యితర వ్యాధులుగాని కనుపించలేదు.

ఇట్లు,
కా॥ సీతారామయ్య, కడలి.

3. మలబద్ధము, జ్వరము, తలనొప్పి.

రోగి—కాశీభట్ట సూర్యనారాయణ, కడలి.
వయస్సు 20 సంవత్సరములు.

పది లంఘణములు కట్టినాము· ప్రతిరోజు రెండు పూటలా యెనీమాచేయించి, పొత్తికడుపునకు రోజుకు రెండు మట్టిపట్టీలు వేయించి, రెండు గొంగళీచుట్టలు వేయించినాము. జ్వరము, తలనొప్పి, తగ్గినది· పదకొండవరోజు లగాయతు రెండు మూడు రోజులు నారింజకాయలు పథ్యం యిచ్చి, పదునాలుగవ రోజులగాయతు చప్పిడి కూర, గోధుమజావ నాలుగురోజులు యిచ్చి నాము. దరిమిలా వారంరోజులు దంపుడుబియ్యపు అన్నము, చప్పిడికూరలు పెట్టించినాము. ఇప్పుడు పథ్యంమాని అన్నిపదార్థములు తింటూ ఆరోగ్యముగా ఉన్నాడు.

ఇట్లు,
కా॥ సీతారామయ్య, కడలి.

4. పురిటిలో ప్రకృతివైద్యము

ఇప్పటికి 15 సంవత్సరములలో 7 గురు సంతానము కలిగినది. అందులో మొదటి ఇద్దరు గతించిరి. దరిమిలా మూడుకానుపులనుండి, ప్రస

వించిన రోజులలో మందులు వాడుటమాని సాధ్యమైనంతవరకు ప్రకృతిని సమీపించగల్గితిని. ది 3 సెప్టెంబరు 37 రాత్రి ఎనిమిది గంటలకు ఆడశిశువుగలిగినది. శిశువు చాలా దుర్బలముగాను సన్నముగాను ఉన్నది.

ప్రసవించిన తరువాతకృత్యములు తీరినవెంటనే నడికట్టుకట్టి, శిశువుకు గోరువెచ్చని నీటిస్నానముచేయించి దగ్గర పరుండబెట్టిరి. ఇంగువ కర్పూరము వగైరా వేడిచేయు వస్తువులు ఏమియు మింగలేదు. శిశువునకు ఆముదపువేలు కుడుపలేదు. స్తన్యపానముచేతనే శిశువునకు మలమూత్రములు జారీఅయినవి. శిశువు ఆరోగ్యముగానే ఉన్నది.

రెండవరోజున మంచినీరైనత్రాగని ఉపవాసము.

మూడవరోజున మధ్యాహ్నము 12 గంటలకు చల్లని మంచినీరు, దాహముతీర త్రాగితిని.

నాల్గవరోజున పథ్యముతిన ప్రయత్నించి ముందుగా 10 గంటలకు చన్నీరు దాహము త్రాగితిని. పదకొండు గంటలకు పొత్తికడుపులో నొప్పిన్ని, పైకడుపులో పోట్లున్ను, ప్రారంభించినవి. అందుచేత 12 గంటలకు వాంతిఅయి గతంలోతిన్న ఆహారపదార్థము పోనారంభించినది. రెండు మూడువాంతులు అయినవి. మధ్యమధ్య చన్నీరు త్రాగుచుండుటచే ఆంబము వగైరాలతో లోని కుట్రియావత్తు ఈ వాంతులద్వారా వెళ్లిపోయినది గాని నొప్పిమాత్రము ఏమాత్రము తగ్గలేదు. నొప్పికి వేడినీటికాపడముపెట్టి కాచినభాగమును తడిగుడ్డవేసి చల్లబరచితిని. సాయంకాలము ఎనీమాచేసినాను. మలము ఏమియు వెళ్లలేదు. బాధతగ్గలేదు. రాత్రిఅంతయు బాధగానేయుండి తెల్లవారుజామున పట్టిననిద్రలో ఈ బాధలు నయమై ఉదయమునకు తేలికపడితిని.

అయిదవరోజు ఉదయము మట్టిపట్టీ, మధ్యాహ్నము లేత కొబ్బరిబొండము ఆహారము సాయంకాలము మట్టిపట్టీ వేసినారు.

ఆఱవరోజు ఉదయము కాలవిరేచనమయినది. కంఠస్నానము చేసినాను. ఉదయము, సాయంకాలము మట్టిపట్టీలు వేసినాను. మధ్యాహ్నము, రాత్రి ఒక లేతకొబ్బరిబొండము, బత్తాయి, తింటిని. సాయంకాలము విరేచనము కాలేదు. ఏడవరోజున ఉదయము కాలవిరేచనమయినది. కంఠస్నానముచేసినాను. రెండుపూటలు మట్టిపట్టీ వేసినాను. ఆహారము ఒకలేత కొబ్బరి బొండము, బత్తాయి, తెల్లచక్కెరకేళీ అరటిపండు, పూటకు నాలుగు ఎండుద్రాక్షపండ్లు చొప్పున రెండుపూటలు యీ ప్రకారము పదవ రోజు వరకు ఆహారముతింటిని. 9 వ రోజున 11 వ రోజున శిరస్నానము చేసినాను. పదకొండవ రోజు నుండి ఒకపూట చప్పిడిభోజనము 21 వ రోజు నుండి రెండుపూటల చప్పిడిభోజనము చేయుచు ఆరోగ్యముగ నున్నాను. శిశువునకు స్తన్యము సరిపోవుచున్నది.

కాశీభట్ల గోపమ్మ, కడలి.

బాలక్రీడలు

శిష్ట్లా దక్షిణామూర్తిశాస్త్రిగారు

7 సంవత్సరముల బాలికలకు

1 వప్పులకుప్పా.



బాలికలు యిద్దరిద్దరుగా చీలవలెను. ఎదురెదురుగా నుండి బొమ్మలో చూపినట్లుగా ఒండొరుల చేతులను పట్టుకొనవలెను. ఉపాధ్యాయుడు యీలవేయగానే వెనుకకు వాలి ఇద్దరు ఒకరి చుట్టు నింకొకరు తిరుగవలెను. తిరిగినపుడు యీ క్రిందిపాట పాడవలెను.

పాట:—వప్పులకుప్పా వయ్యారిభామ
పీలుకుచ్చు వాలుమొగ్గ
సన్నాబియ్యం చాయపప్పు
గూట్లోరూపాయి నీమొగుడుసీపాయి.

---

2 అత్తత్తపులుసుకూర.

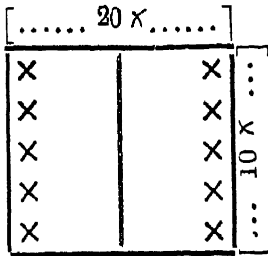


పెద్దబాలిక:—(ఒకపిల్లను కూర్చుండబెట్టి ఆమెనోసట తనబొటన వ్రేలుంచి)
చుక్కా! చుక్కా! నీకెందరు బిడ్డలు?
కూర్చున్నబాలిక:—ఊరంతా నాబిడ్డలే!
పెద్దబాలిక:—ఏమిపెట్టి పెంచావు?
కూర్చున్నబాలిక:—పాలు నెయ్యి!
పెద్దబాలిక:—కూర్చునిపాలు యిస్తారా?
నిలుచునిపాలుయిస్తారా?
ఆ పిల్లకు అత్తఅని పేరుపెట్టుము.
కూర్చున్నబాలిక:—కూర్చుండి, అనగానే అందరు పారిపోవలెను. దూరముగాకూర్చుని కవ్వించుచుండవలెను.

ఆటస్థలము 20 గ. ల పొడుగు, 10 గ. లు వెడల్పుగ నుండవలయును.
ఆటస్థలములో బాలికలను అచ్చటచ్చట పటములో చూపినట్లు నిలపెట్టుము.
ఈలవేయుము. అత్త తాకుటకు పరుగెత్తవలెను. మిగతవారు తప్పుకొనవలెను.
(1) అత్త నిలబడి యనిజవాబిచ్చిన మిగతబాలికలలో నిలచినవారిని అత్త తాకవలయును. (2) కూర్చొండి యని జవాబిచ్చిన మిగతబాలికలు కూర్చుండవలెను. కూర్చున్నవారిని అత్త తాకవలెను. తాకబడిన బాలిక అత్తయగుచుండును. ఇటులనే ఆట నాడించవలెను.

---

3. చిన్ని చిన్ని పెండ్లి



ఆటస్థలము:—పదిగజముల వెడల్పు 20 గజముల పొడుగుగనుండవలెను.

మొదటి జట్టుపాట:—చిన్ని చిన్ని ఏవూరు? సింగలగోరు ఏవూరు? తాళంగి ఏవూరు? తాడిబీడి ఏవూరు?

రెండవజట్టు:—చిన్ని చిన్ని బెజవాడ. సింగలగోరు బెజవాడ. తాళంగి బెజవాడ. తాడిబీడి బెజవాడ.

మొదటిజట్టు:—చిన్ని చిన్ని కెన్నో యేడు? సింగలగోటి కెన్నో యేడు? తాళంగి కెన్నో యేడు? తాడిబీడి కెన్నో యేడు?

రెండవజట్టు:—చిన్ని చిన్నికి పదో యేడు. సింగలగోటికి పదో యేడు. తాళంగికి పదో యేడు. తాడిబీడికి పదో యేడు.

మొదటిజట్టు:—చిన్ని చిన్ని కెంతాకట్నం? సింగలగోటీ కెంతకట్నం? తాళంగి కెంతకట్నం? తాడిబడి కెంతాకట్నం?

రెండవజట్టు:—చిన్ని చిన్నికి వెయ్యికట్నం. సింగలగోటీకి వెయ్యికట్నం. తాళంగికి వెయ్యికట్నం. తాడిబీడికి వెయ్యికట్నం.

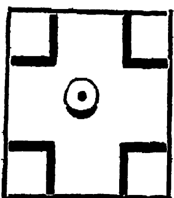
రెండవజట్టు:—చిన్ని చిన్ని కేమినగలు? సింగలగోటి కేమినగలు? తాళంగి కేమినగలు? తాడిబీడి కేమినగలు?

మొదటిజట్టు:—చిన్ని చిన్నికి కాసులదండ. సింగలగోటికి కాసులదండ. తాళంగికి కాసులదండ. తాడిబీడికి కాసులదండ.

ఈ ఆటకు బాలికలను రెండుజట్టులుగా విడదీయవలెను. జట్టునకు 5 గురు బాలికలుండవలయును. ఒకరి భుజముల నొకరుచేతుల వేసికొనవలెను. అందరు ఎడమకాళ్లు ముందునకు వేయవలెను. ఈలవేయగనే పై పాటను డైలాగుగా రెండుజట్టులచే పాడించుచుండవలెను. అడుగుచూ జట్టులబాలికలు ఎదు రెదురుగానడచి మధ్య గీత వైపునకు రావలెను. ఉపాధ్యాయుడు ఈలవేయవలెను. మరల రెండు జట్టులబాలికలు మధ్య రేఖను చేరిన వెంటనే వెనుకకు తిరిగి నియమితస్థానమునకు పరుగెత్తి నిలువ వలెను. భుజములనుండి చేతులను విడువరాదు. ఏజట్టువారు ముందు నియమిత రేఖను జేరుదురో వారికి విజయము కలుగును.

---

4. నాలుగు స్తంభా లాట



ఆటస్థలము 15 గ. లు పొడుగు, 15 గ. లు వెడల్పుగల చతురస్రము. నాలుగు మూలలందు 1 అడుగు చతురస్రములు 4 గీయుము. నాలుగు మూలలమధ్య మున పటమున చూపినరీతిగా అడుగు అర్ధవ్యాసముగల వలయమును గీయుము. 5 తావులందు 5 గురు పిల్లలను నిలబెట్టుము. ఇంకొకపిల్లను వెలుపల నిలబెట్టుము. మధ్యవలయమున నిలచినబాలిక యీక్రింది పాటను పాడవలయును. పదమున కొకరివైపు చేతులు జోడించి చూపుచుండవలెను.

పాట: నాలుగు స్థంభాలాట - నడిమికి, తోడిమికి
తానక - తప్పక - తనపే రేమంటే?
ఉట్టిమీాద పొట్టికాకరకాయ
బొలాబాలా బఱుకూబఱుకూ
అత్తాచెవులో ముత్యాలుపోసి
కోడలుచెవులో మొహారీలుపోసి
లేతమామిడి - కేసరిపప్పు
తన్నులుతినకుంటే - తలకప్పు
తిరుగుకురావోయి- తిప్పటూ్రియి

ఆఖరుపదము ఎవరిపైకి వచ్చునో ఆబాలిక సమచతురములో గీయబడిన పెద్దవలయముపై తిరుగుచుండవలెను. వెనుక నిలబెట్టబడిన 6 వ బాలిక తిరుగుటకై వెళ్ళినబాలికస్థానమున నిలువవలెను. 5 గురును ఒకచోటినుండి ఇంకొకరుచోటునకు మార్చుకొనుచూ పరుగెత్తుచుండవలెను. తిరుగుచుండు బాలిక ఖాళీచోట నిలచుటకు ప్రియత్నంచవలెను.

5. పచ్చాకు



బాలికలు గుండ్రిముగా గుమికూడవలెను. మధ్య నొక పచ్చని ఆకుపై మన్నుపోయవలెను. ఉపాధ్యాయుడు ఈలవేయగానే కుప్పవద్దకు ఒక్కొక్కరే వచ్చి పటములో చూపినట్లుగా ఊదవలయును. మన్ను కొట్టుకొనిపోయి ఆకు బయటపడును. ఎవరు ఊదునపుడు ఆకు బయటపడునో ఆ బాలిక దొంగ అని పిలువబడును. అంతట మిగత బాలికలందరు ఒకేసారి దొంగోదొంగయని కేకలువేయుచూ అందకుండ ఆటస్థలములో నెగురుచుందురు. దొంగఅయినబాలిక పరుగెత్తి మిగతబాలికలలో నెవరినైనా తాకవలెను. తాకబడిన బాలిక దొంగయగును. ఆబాలిక మిగతావారిలో నెవరినైనా తాకవలయును. ఇట్లు అందరుబాలికలకు అవకాశమిచ్చి ఆడించవలెను. 15 లేక 20 మంది బాలికలు ఉండవచ్చును.

6. తత్తనకతనకం—సూదిలోనిదారం

ప్రతిబాలికకు సూదిదారము ఇయ్యవలెను. సూదిని ప్రతిబాలికయు తమ చొక్కాలకు గుచ్చు కొనవలెను. దారము చేతపట్టవలెను. ఉపాధ్యాయుడు ఈలవేయగానే యీక్రిందిపాటను పాడుచూ బాలిక లెగురుచూ ఎదురెదురుగా ఇద్దరుముగ్గురుగాచేరి ఒకరి అరచేతులతో నింకొకరి అరిచేతులు చప్పుడుకలుగునట్లు చఱచుచుండవలెను.

పాట: తత్తనక తనక తనకం తాతయ్యపెండ్లి
సూదిలోనిదారం సుబ్బక్కపెండ్లి
చూతామురారండి ఆకుపోకలుతెండి
అమ్మనాకుబువ్వ అరచేతిలోగవ్వ

తిరిగి ఉపాధ్యాయు డీలవేయవలెను. అందరుబాలికలు ఎచ్చటినా రక్కడనిలచి తమకిచ్చిన సూదిలో దారము నెక్కించి ఉపాధ్యాయునివద్దకు తీసుకొని రావలెను. ముందుగా వచ్చినబాలిక గెలుపుగాంచును. పోటీల నేర్పాటు చేసి గెలిచిన బాలికకు బహుమాన మీయవలెను.

7. దాగుడుమూత



అందరుబాలికలలో మిగుల పెద్దబాలిక ఒకచోట తల్లియనుపేరున కూర్చుండును. దొంగయను పేరుగల బాలిక తల్లివద్ద నిలువవలెను. తల్లి దొంగకు కండ్లుమూసి "దాగుడుమూచి దండాకోరు, పిల్లివచ్చె ఎలుకభాద్రి ఎక్కడదొంగలక్కడ గప్‌చిప్" అను కేకవేయులోగానే అందరు అచ్చటచ్చట దాగుకొనవలెను. పిమ్మట తల్లి దొంగకన్నులను తెరువవలెను. దొంగ దాగిన పిల్లలను వెతికి పట్టుకొనవలెను. దొంగచే పట్టువడకుండా మిగతవారు తల్లినిజేరి తాకవలెను. తల్లిని చేరితాకినవారు పండుదురు. తాకబడిన బాలిక దొంగయగును. ఆ బాలికను తల్లిపిలిచి కండ్లుమూసి మొదటివలె చేయవలెను. ఇట్లు అనేకపర్యాయములు ఎక్కువకాలము నీయాట నాడించవలయును.

ఆరోగ్యతత్త్వము

[గతసంచిక తరువాయి]

౪ అసహజ జీవనము

మనుష్యుడు మాత్రమే తనకు స్వాభావికముగా నిర్ణయింపబడిన ఆహారవిహారములను మార్చి, ప్రకృతిమాతను ధిక్కరించి స్వాభావికముగా దనకుపుట్టు ఆత్మబోధను పెడచెవి నిడి నాగరికతామహత్త్వముచే సృష్టికి ప్రతిసృష్టి గల్పించి సుఖాభాసమును గల్పించుకొన్నందున తత్ఫలితముగా నిట్టి స్థితి యేర్పడినది. ఈ మార్పు ఇటీవలగాని యీతరమునందు గాని జరిగినది గానందున సుబోధకము గాదు. తరతరములనుండి నెమ్మదిగా సంక్రమించి కలియుగమందు పాశ్చాత్యనాగరికతచే వాయువేగంబున వ్యాపించిన దగుటచే మనుజలోకమునకు పూర్తిగా బాధగలిగి అనారోగ్యస్థితి తెలిసికొనునంతగా వ్యాపించినదైనది. మందులచే ఆరోగ్యముగాంచ లేక ఇల్లు ఒళ్లుగుల్లయై విసుగుజెంది ప్రకృతిచికిత్సజేయుటకుద్యుక్తులయ్యును రుచుల దేవతావరోధముచే ప్రకృతివైపునకు మరలజాలక పరితపించుచున్నారు. పశుపక్ష్యాదులు తమ పూర్వులకును తమకును ఏవిధమైన వ్యత్యాసమును లేక సదా ఆరోగ్యముతో సుఖజీవనము జేయుచున్నవి. స్వాభావికాహారమునుండి యివి మారలేదు. ఇవి యిట్లు సుఖించుటకు ఇదితప్ప వేఱుకారణములేదు. ఏస్వల్పమార్పైనను వాటియందున్నదని మనకగపడునెడల అది మనుష్యుని స్వార్థపరత్వముచే వాని నివాసములను నశింపుచేసి వాని స్వేచ్ఛావిహారముల నరికట్టుటచేతనే గలిగియుండునుగాని వాని స్వబుద్ధిచే వచ్చినదిగాదు. కుక్క పరమాన్నము దొరకినప్పటికంటె కుళ్ళిన మాంసపుముక్క దొరకినపు డధికసంతోషమును బొందును. ఆవు చెంగలిగడ్డియందు అధికప్రీతినిచూపును. కోసి వండిన పదార్థములయందుకంటె పచ్చికాయలయం దధికప్రేమగలిగియుండును. ఆయాజంతువులు వాటికేర్పడిన స్వాభావికాహారమును తినునపుడే ఆరోగ్యము గలవైయుండును. అట్లే మనుజుడును తనకేర్పడిన స్వాభావికాహారసేవవలన నిత్యారోగ్యవంతుడై యుండగల్గును. అట్లుగాక అస్వాభావికాహారమైన (1) మాంసము, చేపలు, గ్రుడ్లు, పాలు, నెయ్యి మొదలగు జంతుసంబంధమైన ఆహారములను తీసికొనుటవలనను (2) స్వాభావికాహారమును మార్చి అధికరుచికల్పనకొరకు వండియు, చమురునందు వేసియు, పోపు మసాళావస్తువులు ఉప్పు, పులుసు, కారము, సువాసన ద్రవ్యముల జేర్చియు భుజించుటవలనను (3) అపరిశుభ్రమైనగాలిని పీల్చుటవలనను (4) అతిగా నిద్రించుట (5) తగుపరిశ్రమ లేకుండుట (6) అతిమైథునము మొదలగు వానిచే ఆరోగ్యమును చెడగొట్టుకొనుచున్నాడు.

మనము తిను ఆహారము నోటిలోనుండి ఆహారనాళము ద్వారా పొట్టలో జేరుచున్నది. ఈ పొట్ట ఇనుపసంచివంటి గట్టివస్తువుగాక రబ్బరుసంచివంటి సాగగలవస్తువైయున్నది. అందువలన నిత్యము రోజునకొక ముద్దచొప్పున హెచ్చించిన మనము తిను నాహారమునకు రెట్టింపు తినునలవాటుజేసికొనవచ్చును. తగ్గించి బహుకొద్ది యాహారముతో తృప్తి పొందియుండవచ్చును. యోగులు ఆహారమును పూర్తిగా విసర్జించి జీవింపగల్గుట కిదియే కారణము.

వండిన వస్తువుకు రుచి అధికమగును. పైగా ఉప్పుకారములు మసాళాలు చేర్చుటవలనను, అన్నముతో వివిధములైన కూరలు, పచ్చడులు ఊరగాయలు, పులుసు, మజ్జిగ మొదలగు వేరువేరు రుచులుగల పదార్థములు తీసికొనుటవలన కల్పింపబడిన రుచులకు మరిగి నాలుక తినుదానినెల్ల లోనికిపోనిచ్చును. ఇదియంతయు పొట్టలోజేరును. దీనినంతను జీర్ణముచేయుపని పొట్టదియు, ప్రేగులదియునై యున్నది. నిత్యము హెచ్చుగా తినుటవలన జీర్ణము చేయుటకు సావకాశము లేక అవ్యవధిగా తీసికొనుచున్న పదార్థము ఇంతవరకు జీర్ణముగాక నిల్చియున్నదానితో గలసి జీర్ణకోశమునకు విశ్రాంతిలేకుండ పని చెప్పుచుండును. అధికమైనపనివలన బలహీనతనుజెంది కడుపునొప్పి మొదలగు బాధలచే దన యసమ్మతిని దెలుపును. మనము దానిని గ్రహించి ఆహారమును తగ్గించుటకుబదులు వైద్యునియొద్దకు పోయి జీర్ణకరఔషధముల తీసికొందుము. ఈ యౌషధములు గుర్రమునకు కొరడా యెట్లు చురుకును పుట్టించునో అట్లే మనము తిను తిండినంతను జీర్ణము చేయునట్లు నిరోధించును. ఇట్లు అధికశ్రమ పెట్టబడగా బలహీనతజెంది తుదకు బహుకొద్దియాహారమునైనను జీర్ణముచేయుశక్తిలేకుండును. మన అలవాట్లను మనము మానకుండ నిత్యము రోజునకు అయిదారుసార్లు ఆహారమును, అల్పాహారములను వేళతప్పకుండ తీసికొనుచుందుము. ఈ వేళలకు క్రొత్తయాహారము వచ్చునని జీర్ణకోశము గ్రహించగలదు గాన సరిగా నావేళలకు పూర్వమందు జీర్ణముగాకయుండిన పదార్థమునంతను ముందునకు జీర్ణము పూర్తిగాగానిస్థితిలో త్రోసిపుచ్చుటవలన మనకు యథావిధిగ నాయావేళలకు ఆకలి కనుపించుచుండును. ఇట్లు త్రోసివేయబడిన అసమగ్ర జీర్ణపదార్థము

రక్తనాళములలో ప్రవేశించి శరీరమునందు సంచరించుచు ఏ యవయవములు బలహీనముగా నుండిన వాని ప్రక్కను జేరుచుండును. ఈ పదార్థము చేరగానే చర్మము సాగి దానికి చోటిచ్చును. క్రమముగా నీ పదార్థము ఎక్కువైన కొలది ఆ యవయవములు బొత్తిగా బలహీనతజెంది స్వస్థలమునుండి గెంటబడియు, యీ చేరినపదార్థమునం దప్పుడప్పుడు గలుగు మండమువలన గలిగిన ఉష్ణముచే చెడియు వాటిపని నవి సరిగా నెరవేర్పలేకపోవుటచే ఆ యవయవ సంబంధమైన రోగము గల్గును. ఈ రోగమును, అవయవ సంబంధమునుబట్టి వేరువేరు పేరులచే పిలుచుచున్నారు— కంటిరోగము, ఊపిరితిత్తులరోగము, కీళ్ళరోగము, చర్మరోగము మొదలగునవి.

ఈ అజీర్ణపదార్థము మన శరీరమున కుపయోగింపనిదగుటచే నింతటినుండి అన్యపదార్థమని వాడుదము. ఈ అన్యపదార్థము కొంచము, కొంచముగా వ్యాపించుటచేతను, ప్రతిరోజును మరికొంత చేరుచుండుటచేతను, మనము ఈ బాధలకలవాటుపడి లెక్కచేయక చివరకు పూర్తిగా శరీర పరిస్థితులు మారి, మంచము నెక్కు స్థితిలోనికి వచ్చువరకు గ్రహింపజాలముగాని యీ పరిస్థితులట్లే చిరకాలముండవు. శరీరమునం దెక్కడ అన్యపదార్థము చేరినను దానిని తొలగించుట కెప్పుడును మన అవయవములు ప్రయత్నించుచుండును. అదెట్లనిన, కంటిలో నలకపడినను, పళ్ళసందున ఏదైనను చేరినను దానిని తొలగించువరకు విశ్రాంతి లేకుండ కన్నును, నాలుకయు పనిచేయుచుండుట మన కందరకును అనుభవములోనున్న సంగతియే! అట్లే ప్రతి యవయవమును తన ప్రక్కను జేరిన అన్యపదార్థమును నెట్టివేసి తన యెప్పటిస్థలమును పొందగోరును. అందువల్ల నీ యన్యపదార్థములో మండమేర్పడి, అది పొంగివచ్చిన మార్గమునుబట్టి తిరిగిపోవునట్లు ఆయా యవయవములచే ఒత్తిడి గలిగించబడును. ఈ మండమేర్పడిన అన్యపదార్థము ద్రవరూపమున వెనుకకుపోవునపుడు కీళ్ళుదాటుట కష్టముగాన అందువల్ల ఒరపిడిగలిగి, వేడిజనించును. ఈ వేడి శరీరమంతు కనిపించగానే దీనిని జ్వరమందురు. ఈ జ్వరము నణచుటకు చికిత్స ప్రారంభించుదురు. ఈ చికిత్సచే తుల్చబడిన అన్యపదార్థము గట్టిపడును. దీనిని త్రోసి జేయుటకు ప్రయత్నించు అవయవములు శక్తివిహీనములు చేయబడి తమ ప్రయత్నమును మానునట్లు బలవంతపెట్టబడును. అంతట అన్యపదార్థము స్థిరపడి అవయవములు బలహీనమైయుండుటచే నెట్టివేయు ప్రయత్నము మానుటచే రోగము కుదిరినదందురుగాని యీ యన్యపదార్థము శరీరమందుండు నంతవరకు అవయవములు బలపడగానే తిరిగి తిరిగి నెట్టివేయబడు ప్రయత్నములు జరుగుచుండుటయు మందులచే నాపబడుటయు జరుగుచునే యుండును. అన్యపదార్థమును నెట్టివేయుటకు శరీరముచేయు ప్రయత్నమే రోగము. అందువలన రోగము మన శరీరమును బాగుపరచుటకే గలుగుచుండును. ఈసంగతి గ్రహింపలేక అనవసరముగా మందులువాడి శరీరబలమును చెడగొట్టి రోగపదార్థమును శరీరమున నిలుపుకొనుచున్నాము. ఈ యన్యపదార్థ సంకలనముచే శరీరమందు వికారరూపము లేర్పడుచున్నవి.

ఈ పదార్థము మున్ముందు జీర్ణకోశమునందు జేరి ప్రేగుల యొక్క జీర్ణము చేయుశక్తిని జారుడుశక్తిని జెరుపుటచే నజీర్ణరోగము, మలబద్ధము లేర్పడుచున్నవి. క్రమముగా పొత్తికడుపునందలి చర్మము అడుగునజేరి బొజ్జను గలిగించును. ఇది పూర్తికాగా పైకి వ్యాపించి ఊపిరితిత్తులు, హృదయము మొదలగువానియొద్ద జేరును, ఇంకను వ్యాపించి, కళ్ళు, చెవులు, శిరస్సు మొదలగుచోట్లయందును శరీరము ముందుభాగమునుండియు, పార్శ్వములనుండియు వ్యాపించును. లేదా పృష్ఠభాగమునుండి వెన్నెముక ద్వారా శిరస్సును జేరును. అందుండి ముందునకుదిగి, ఊపిరితిత్తులు మొదలగువానిం జెరచును. ఇట్లు రోగములు మనకు తెలియకుండగనే క్రమముగ సంక్రమించుటంజేసి పూర్వజన్మ పాపమునకును రోగములకును అంకెవేసి మన యందుండు అమితత్వమును కప్పిపుచ్చుచున్నాము.

గాన సకలరోగములకును అమితత్వము మూలమును అజీర్తి మొదలును, బాధలు పుష్పములును, మందులు దోహదములును, వికృతరూపములు అకాలమరణములు ఫలములును అయియున్నవి.

౫ రోగమెట్లు సంక్రమించును ?

రోగమన నేమో పూర్తిగా తెలియువరకు దానిని కుదుర్చుటకు నిజమైన పద్ధతిని తెలియలేక మన జ్ఞానసంపాదన కొరకు పరీక్షలచే అనేకులను మృత్యుసదనమునకు పంపుచుందుము. ఇందుకు శాస్త్రధర్మముల నన్నిటిని మనపూర్వులు తెలిసికొనిన పద్ధతినే మనమును తీసికొనవలెను. అది యేదనిన రోగులచిహ్నముల గమనించుట, అనేకరోగుల యందు తప్పక కనిపించువాని నన్నిటిని గమనించి వాని నుండి రోగులకిట్టి చిహ్నములు గలిగియుండునని గ్రహించుట, పెక్కుతరగతుల రోగులయందీ చిహ్నములు గల

వోలేవోయని పరీక్షించి తెలుసుకొనుటవలన యథార్థమైన రోగచిహ్నముల నారయగలుగుదుము. కూనీమహర్షి అనేక పరీక్షల జేసి ఆయన చిరకాలమునకు గ్రహించిన అనుభవముల మన కొరకు దయచేసియున్నారు. చిరకాలమునకు కదలలేనిస్థితికి వచ్చుననగా రోగియొక్క ముఖము పరీక్షించినయెడల ఆరోగ్యవంతునియందు కంటె మార్పులు కనబడును. ఈ మార్పులు ముఖమునందు మెడయందు ఎట్లుండునో పొత్తికడుపునందును అట్లేయుండును. గాని పొత్తికడుపునందవి పూర్తిగా గలిగి ఇకచోటులేనప్పుడే పైకి వ్యాపించును. అందుచే ముఖమునందలి రూపమే కడుపునందలి రూపము గాన ముఖమును జూచి రోగియొక్క స్థితిపూర్తిగా గ్రహింపనగును. సాధారణముగా పిల్లలకు జబ్బువచ్చుటకు పూర్వమందు కనుబొమ్మలు బుగ్గలు ఉబ్బుట, చక్కని నిగనిగలాడు రంగువచ్చుట తల్లులందరును జాగ్రతగా పరిశీలించిన గమనించగలరు. రోగపదార్థము నరములసందున జేరి రబ్బరువలె సాగుడుశక్తిగల శరీరమును ఉబ్బజేయును. శరీరము ఉబ్బుచున్నంతకాలము రోగికి అపాయములేదు. దూరదృష్టిలేని సామాన్యులందరును బొజ్జవచ్చుచున్నదనియు, దొరవలెనున్నాడనియు సంతసించుచుందురు గాని ముందురాబోవు స్థితిని తెలియలేరు. ఇట్లు రోగపదార్థముచేరిన కొలది శరీరముయొక్క స్థితిస్థాపకశక్తి చెడి నరములు గట్టిపడును. ఇట్టి స్థితిలో రోగి మెడను త్రిప్పలేడు. అప్పుడు ఉండలవలెచేరినరోగపదార్థము మెడయందలి నరములలో కనిపించును. ఇదే పొత్తికడుపునందును చేరినదని గ్రహింపవగును. బహిష్కార అవయవముల చుట్టును, ఊపిరితిత్తులలోను ఇట్లేచేరి వాటి స్థితిస్థాపకశక్తిని జెరిచి క్రమముగా గట్టిపరచి వాటివాటి పనులనవిసక్రమముగాజేయలేకుండ జేయును. పొత్తికడుపునందలి చర్మపురంగు మారిపోవును. ఈ చిహ్నములన్నియు అన్నిరోగము లందును కనిపించును. ఈమార్పులనుండి మనము గ్రహించవలసిన దేమి! నరములయందు వాపులు, ఎత్తుపల్లములు, రోగపదార్థము అక్కడచేరుటచే గలిగినవనియు, దీనిచే రోగము రానున్నదనియు ఈరోగపదార్థము శరీరమునందు మనము వాడుకగా పరుండు ప్రక్కను చేరుచుండుననియు, రెండవప్రక్కయందు కంటె యీ ప్రక్కను ఎక్కువగా నుండుననియు గ్రహించవలెను. పదార్థమంతయు నెట్లో అట్లే యీ రోగపదార్థమును "బరువైనవస్తువు అడుగుననుండును," అను ధర్మముసుబట్టి మనము పరుండుప్రక్కకుజేరును. ఈ పదార్థము మన శరీరపోషణకు పనికిరానిది గాన అన్యపదార్థమని కూనీమహర్షి నామమిడెను. ఇదిరయే యిట్లు అడుగునకువచ్చునుగాని పోషకపదార్థ మట్లుగాదు. అది శరీరమంతటకును పంపబడును. భూమియొక్క ఆకర్షకశక్తికి లొంగదు.

శరీర మిట్టిస్థితిలోనికి వచ్చినను అది యీ అన్యపదార్థమును ఎట్లో నెట్టివేసి దానిస్థితి స్థాపకశక్తిని తిరిగిపొందుటకు ప్రయత్నించును. ఈ ప్రయత్నమం దది సఫలతపొందెనా రోగి తిరిగి మంచిస్థితిలోనికి వచ్చును. ఈ ప్రయత్నమే, కురుపులు, విశేషమైన వెచ్చని చెమట, వాంతులు, విరేచనములు గలుగుటకు కారణము. ఈ పైసంగతులనుబట్టి శరీరమందు అన్యపదార్థము చేరుటయే రోగమనుసూత్రమును గ్రహింపనగును. ఈ అన్యపదార్థమును నెట్టివేసినయెడల శరీరమెప్పటిస్థితికివచ్చి ఆరోగ్యము గలిగినయెడల ఈసూత్రము యథార్థమైనదని తెలిసికొనగలము. కూనేయమహర్షి తమజీవితమంతయు నిట్లే అన్యపదార్థవిమోచనముచే అన్నిబాపతుల రోగములను కుదిర్చి తమ అనుభవములలో రహితార్థము వెదజల్లియున్నారు. ఆయనమార్గముల ననుసరించి మనమును నిర్భయముగ సమస్తరోగములజయించి ఆరోగ్యమును పొందగలము.

౬ అన్యపదార్థము

పదార్థము మన శరీరమందు ప్రవేశించుటకు రెండు ప్రధాన మార్గములున్నవి. అవి నోరును, ముక్కును. నోటిగుండ కడుపులోనికిని, ముక్కుగుండ ఊపిరితిత్తులలోనికిని పదార్థము ప్రవేశించుచున్నది. ఈరెంటికిని ద్వారమందు పరీక్షకులు గలరు వీరు పూర్తిగా లంచగొండులుగారని చెప్పలేము. ఏలనన మొదట అరుచిగానుండి శరీరమునకు పనికిరాని వస్తువని సూచించునాలుక, కాఫీ పొగచుట్టవంటి విషపదార్థముల గ్రహించుటయు, దుర్గంధములు సహింపజాలని నాసిక చేపలగంపల వాసన కలవాటుపడుటయు చూచుచునేయున్నాము.

పూర్వమొకప్పుడు ఆరోగ్యదాయకమును, శరీరమునకుపుష్టి తృష్టులనిచ్చు గంజి అన్నము ఈ రోజులలో నిరసింపబడి సర్వరోగముల కాలవాలమైన కాఫీలోనికి మారినది. బహుసంతోషముతో అనేక మైళ్ళనుండి బ్రాహ్మణులను ఆకర్షించు బూరెలవిందు గాడ్దెల పిండివంటయైనది. ఇట్లే కాలక్రమమున మనకుగల జ్ఞానశక్తినంతయు ఉపయోగపరచి ప్రకృతిసిద్ధమైన ఆహారముల మార్చి కృత్రిమములును, అనారోగ్యకరములు నగు ఆహారనియమముల కలవాటుపడుటకు గారణము నాలుకయొక్క లంచగొండితనమే. కూడని పదార్థములును, కూడినవైనను మితము తప్పియును భుజించుటచే నివి శరీరపోషణకు పనికిరాకయు మిగిలిపోవుటచేతను అన్యపదార్థములుగా తయారై

ముస్ముందు బహిష్కార అవయవములచుట్టును, పిమ్మట పొత్తికడుపునందును, అటుపిమ్మట శరీరమంతటను చేరి, నరములను, అవయవములను జెరిచి, వాటిస్వస్థలమునుండి గెంటియును, నొక్కు ఒత్తిడి గలిగించియును యీ అన్య పదార్థము శరీరమందు చేరుచు రోగకారణ మగుచున్నది. నాలుకకును, ముక్కునకును లంచగొండితన మెట్లు గలుగునో తెలియవలెను. సహజాహార భక్షకులగు ప్రాణుల యందీ జ్ఞానేంద్రియములు అతి సునిశితములుగానుండి భగవంతునిచే నిర్దేశింపబడిన యాహారమునుమాత్రమే పరీక్షచే దెలిసికొని లోనికి బోనిచ్చును. మనుష్యుడుగాక యితర ప్రాణు లిట్టివి. వీనికి జ్ఞానశక్తి లేదుగాన కుతంత్రము లెరుగవు. తమకు నిర్దేశింపబడని పదార్థముల నవి జ్ఞానేంద్రియములచేఁ దెలిసికొని దగ్గరజేరనీయవు. ముక్కుతో వాసన జూచి తెలుసుకొని కూడనివానిని విసర్జించును. మనుష్యుడట్లుగాక సువాసనలచేతను, కల్పిత రుచులచేతను, జిహ్వానాసికలను వాని స్వభావజ్ఞానమునుండి మరలించి తప్పుత్రోవలలో బెట్టును. పిల్లవానికి చేదుమ్రింగించుటకుగాను పంచదారలో పొదిగి యిచ్చెదరు. అట్లే స్వభావముగా ఏవగింపు బుట్టించు మాంసాదులను సువాసనద్రవ్యములచే జిహ్వకు హితవుగలుగునట్లును నాసికకు దుర్వాసన తెలియకుండునట్లును జేసి భక్షించెదరు. పొగచుట్టపొగచే నాసికచే పాకీదొడ్డిలోని వాసనను భరింపజేయుచున్నారు. అత్తరు మొదలగు సువాసనలచే శరీరమందుండు దుర్గంధము కనబడకుండ చేయబడుచున్నది. ఇంతేగాక మొట్టమొదట తమ సహజశక్తిచే కూడనిపదార్థములని తెలుపుచున్నను వినక తనకుగల జ్ఞానశక్తిచే దానిని మీకు సేవింపక తప్పదని ఆజ్ఞనొసగి బాధలకు సహింపచేసి అలవాటు చేయుటవలన యీ యింద్రియములు తమ సహజశక్తిని గోల్పోయి క్రొత్తరుచుల కలవాటు పడుచున్నవి. చుట్ట మొదటనే నేర్చుకొనునపుడు పడుబాధలును, టీ త్రాగినపుడు నిద్దురరాక పడుబాధయును వాని సేవించు జను లెల్లరెరిగినవే! పొడుము పీల్చువానిముక్కు కొంతకాలమునకుగాని అలవాటుపడదు. చేపలబజారు కెదురుగానుండు ఆఫీసులోని ఉద్యోగస్తుల నాసికాశక్తి నశించును. ఇట్లు కాలక్రమమున అస్వాభావికపు రుచులకును వాసనలకును అభ్యాసపడి సహజశక్తిని పోగొట్టుకొనుటచే స్వాభావికాహారమేదో, అస్వాభావికమేదో తెలుసుకొనుశక్తి నశించును. తరతరములనుండి చెడి నేటికి మనుజుడు పూర్తిగా కృత్రిమజీవనమున కలవడినందున సహజాహారమును గుర్తెరుగలేకున్నాడు. అందుచే ససహజాహారములను వండియు ఉప్పు, కారము, పొగుపు, సువాసనద్రవ్యముల జేర్చుటచే అధికరుచుల గల్పించి మితిమీరి భుజించుచున్నాడు. తనకు గావలసినదానికంటె అధికముగ భుజించుటచే నిది యంతయు జీర్ణము చేసికొనుట భారమై తనయసమ్మతిని ముందు కడుపునొప్పి రూపమున దెల్పును. ఈ కడుపునొప్పి ప్రేగులు తమలోనున్న అధికపదార్థమును నెట్టివేయుటకు చేయు ప్రయత్నమే. మన మది గ్రహించి జీర్ణకోశమందలి పదార్థమంతయు జీర్ణించి ఆకలి యగువరకు లంకణముండిన తిరిగి ఆరోగ్యము కల్గును అట్లు చేయక వైద్యశాలకరిగి కార్బోనేటు కలిసినమందుమ్రింగి ప్రేగుల శక్తిని తగ్గించినపుడు కడుపునొప్పి తగ్గును. అనగా అనవసరమైన అజీర్ణపదార్థమును ప్రేగులచే జీర్ణము చేయించుటకై వానికి అధికచలనము గలిగించి అధికముగా జీర్ణము చేయునట్లు వాని నిర్బంధించుట. ఇట్లధికపని చేయుటచే ప్రేగులు త్వరలో చెడి జీర్ణము చేయునంత శక్తిలేక కదలుట మానును. తిరిగి చుట్టవంటి విషపదార్థములచే వానిని కదలునట్లు చేయుదురు, అందుమీద తిరిగివచ్చు భోజన పదార్థములకు సందిచ్చుటకుగాను ఇదివరకు నిలవయున్న పదార్థములను జీర్ణము చేయకయే పెద్దప్రేగులలోనికి నెట్టివేయును. అంనుండిబహిష్కరించబడును. ఈ పెద్దప్రేగులు తమశక్తినికూడ గోల్పోవును. అంతట మలబద్ధముగలుగును. నిత్యము తినుట మానడు గాన యీ పదార్థమంతయు అన్యపదార్థముగా ముందు పొత్తికడుపులో జేరును. ఇందు శరీరముయొక్కశక్తిచే మండముగలిగి గాలులుపుట్టి చర్మము అడుగువరకు వ్యాపించును. చర్మమును ముందుకు గెంటును స్థితిస్థాపకముగల యీ చర్మము సాగి విశేషముగా అన్యపదార్థము చేరుటకు అనువగును. చర్మము చురుకుగా పనిచేయుచున్నంతకాలము చమటరూపముననను, కురుపులు గల్గి వానిలోని చీమురూపముననును యీ పదార్థము బహిష్కరింపబడును. చర్మమీ శక్తిని పోగొట్టుకొనినయడల మొద్దుబారి చమర్పక ఈ పదార్థము నట్లేయుంచును. శరీరమునందుగలుగు మండముచే యీ యన్యపదార్థము రక్తనాళము కాలువలగుండ సంచారము బయలుదేరి బలహీనమైన అవయవమువద్ద జేరి దానిని స్థానభ్రష్టుగా నొనర్చియు, దానిశక్తిని బోగొట్టియు చెరచును. అట్లుండియు ఆయవయవము తన సహజశక్తిచే దానినిగెంటివేయ బ్రయత్నించుచుండును. ఈ ప్రయత్నమే రోగము. ఇట్లు అన్యపదార్థము రక్తకాలువలగుండ ప్రయాణముచేసి బలహీనమైనఅవయవమునకు సమీపమందుజేరి దానిని స్వస్థానమునుండి గెంటియును దానిశక్తిని పోగొట్టియును దానివద్దకు వచ్చు నరములను, రక్తకాలువలను పాడుచేసియు తాను స్థిరపడును.

[సశేషము.]

Edited, Printed & Published at the Andhra Grandhalaya Press. By Dr. P. VENKATARAMAYYA
PRAKRITI OFFICE, BEZWADA



ప్రకృతి

సచిత్ర సహజ వైద్య మాస పత్రిక

డిశెంబరు
1937

సంవత్సర చందా
రు 3—0—0 లు

బెజవాడ

విషయ సూచిక



ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
సునిశిత వైద్యం	4 8 0	3 8 0
ప్రౌఢప్రభాకరం	2 0 0	1 8 0
సూర్యకిరణచికిత్స	0 12 0	0 8 0
ఆరోగ్యప్రభాకరం	0 4 0	0 3 0
వర్ణచికిత్స	0 6 0	0 4 0
వర్ణవైద్యమంజరి	0 6 0	0 4 0
వర్ణవైద్యము	0 5 0	0 4 0

జలచికిత్సాగ్రంథములు

తొట్టివైద్యము	3 0 0	2 8 0
లక్ష్మణజలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
నైపీయ జలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
తొట్టిస్నాననియమములు	0 6 0	0 4 0
ధారాచికిత్స	0 4 0	0 3 0
వేడినీటికాపు ఉచ్ఛ్వాసపుచికిత్స	0 6 0	0 4 0
ఉషఃపానము	0 6 0	0 4 0
కూనేమహర్షి బోధ	0 2 0	0 1 0
జస్టుచికిత్స	0 10 0	0 8 0

ఆహారశాస్త్రగ్రంథములు

నిర్విచారభావిజీవనము (కొబ్బరినిగూర్చి)	1 8 0	1 0 0
ఆహారము 1 భాగము	0 12 0	0 8 0
డిటో 2 భాగము	0 4 0	0 3 0
పచ్చితిండివలనిప్రయోజనములు	0 12 0	0 8 0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0	0 4 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
జంబీర చికిత్స	0 3 0	0 2 0
సమరసాహారము విరుద్ధాహారమిశ్రమం	0 2 0	0 1 0
ఆహారసమ్మేళనపు గోల	0 2 0	0 1 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
క్షీరచికిత్స	0 4 0	0 3 0
అపక్వశాకాహారఅద్వైతసిద్ధాంతం	2 0 0	2 0 0

దురభ్యాసఖండనములు

జీవహింస	0 4 0	0 3 0
అనుభవానందము	0 12 0	0 8 0

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
మహారోగము	0 8 0	0 6 0
పొగచుట్ట — ముక్కుపొడుం	0 4 0	0 3 0
కల్లుముంత — సారాసీసా	0 4 0	0 3 0
ఔషధవైద్య మొకయూహాశాస్త్రము	0 4 0	0 2 0
టీకాలనసేమి? డాక్టర్లఅభిప్రాయము	0 4 0	0 2 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
తెల్లచక్కెరవలనివిపత్తు	0 6 0	0 4 0

ఆరోగ్యవిషయకగ్రంథములు

స్వాభావికచికిత్సానియమములు	0 5 0	0 4 0
ఆరోగ్యాదర్శము	0 8 0	0 7 0
ప్రకృతిచికిత్సోపన్యాసములు 3 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	0 5 0	0 4 0
శిశుమాతల కొక సందేశము	0 4 0	0 3 0
ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0 3 0	0 2 0

వివిధచికిత్సాగ్రంథములు

ప్రకృతి గృహవైద్యం	2 8 0	2 0 0
దీర్ఘరోగచికిత్సాసారము	1 8 0	1 8 0
ప్రాకృత చికిత్సార్ణవములు		
1 భాగము	1 8 0	1 0 0
2 భాగము	1 4 0	0 15 0
3 భాగము	1 8 0	1 0 0
4 భాగము	0 6 0	0 4 0
5 భాగము	0 6 0	0 4 0
6 భాగము	0 6 0	0 4 0
7 భాగము	0 6 0	0 4 0
ఉపవాసచికిత్స	1 0 0	0 12 0
జస్టుచికిత్స	0 10 0	0 8 0
ధ్యానచికిత్స	0 8 0	0 6 0
జంబీరచికిత్స	0 3 0	0 2 0
యోగచికిత్స	0 6 0	0 4 0
సంవాహనచికిత్స	0 6 0	0 4 0
రక్తప్రక్షాళనచికిత్స	0 5 0	0 3 0
స్వాభావికచికిత్సా నియమములు	0 5 0	0 4 0
వైదికచికిత్సాపద్ధతి	0 5 [illegible]	[illegible]

సంవత్సరచందా
రు 3-0-0

ప్రకృతి

విడి సంచిక
రు 0-4-0

సహజవైద్యమాసపత్రిక

సంపుటము ౧౮ | డిసెంబరు 1937 | సంచిక 12

ప్రకృతి పత్రికా పాఠక మహాశయులకు విజ్ఞప్తి

శ్రీ రామ రాజ యోగీంద్రులు

మానవోత్తములారా!

ఏది గలిగినచో నీ చరాచరాత్మకమైన ప్రపంచము, భాగ్యభోగ్యములు, భార్యాబిడ్డలు, రాజరికములు నిలచునో, దాని పేరే ఆరోగ్యము. అదిలేని విభవాదులెల్ల వ్యర్థములని వేరుగా నిరూపించ నవసరములేదు. అట్టి పరమ పవిత్రమైన యారోగ్యమను భాగ్యము కొఱకు కృషిచేయని జీవి యీ ప్రకృతిలో నుండు టరుదు. అందు మానవులలో దాని కొఱకు కృషిజేయనివారియందు మానవత్వము మృగ్యము. నిజమగు మానవశ్రేష్ఠుల యందు పరోపకారపారీణత, జీవదయ, సత్యప్రవర్తన, త్యాగము, ధర్మనిర్వాహణము జన్మాదిగా నుండును. మూఢులగువారియం దివి లోపించుటవల్లనే, స్వార్థపరత్వము, ఈర్ష్య, అన్యాయము, దొంగతనము అధర్మప్రవర్తన సర్వే సర్వత్ర గోచరించుచుండును.

శృంగార ప్రబంధములు, కథలు, పత్రికలు, నాటకములు, సినీమాలు, మన కనారోగ్యమొసంగుట కుపకరించుచుండెనేగాని, ప్రస్తుతము మనల నావరించిన మౌఢ్యములను, అక్రమ ప్రవర్తనలను తొలగించి, సత్యమార్గాన్వేషణమును, ఋజు ప్రవర్తనలను, జూపించుట కుపకరించునట్లు గుర్తించినవా రెఱుంగకపోరు; గావున మొట్టమొదట మనము సౌఖ్యప్రదమగు జీవితము నార్జించుకొనినగాని, స్వకీయమగు విషయములందును లోకోపకార సంస్థలలోను, తగిన కృషిసలుపజాలము.

చూడుఁడు! శ్రీపుచ్చా వేంకట్రామయ్య శర్మగారు మన శ్రేయోభివృద్ధి కొఱ కెన్ని శ్రమలుపడి, శ్రీ వేంకటరమణయ్య పంతులుగారి దివ్యసహాయముతో నీ ప్రకృతి పత్రికను నడపుచుండిరో; పైగా ప్రతియేటా ప్రకృతి శిక్షాశిబిరముల నేర్పరచి, పెక్కుమంది ప్రకృతి చికిత్సకులను తయారు జేయుచుండిరో; మరి పెక్కుమంది మనమేలుగోరి తమ యమూల్యమైన కాలమును వ్యర్థపఱచక, ప్రకృతి చికిత్సలతోడను ప్రకృతి పత్రికా రాజమునకు వ్యాసములు వ్రాయుటతోడను కాలము గడపుచుండిరో, మీ రెఱుంగని

విషయముగాదు. అకటావికటపు కథలు, అందాపొందని వ్యాసములు, అక్కరకురాని డాంబికపు ప్రకటనలు గల కొన్ని పత్రికలవలె మన ప్రకృతి అనుపయోగమైన విషయములను తాకనైన తాకదనుట సత్యదూరముగాదు. వానివలె నిది యొకసారి చదివి యావల పారవేయునట్టి పత్రికగాదని మీరెరుంగరా?
ప్రకృతి ప్రజాసేవ జేయుటకుగాను కంకణము గట్టుకొన్నది. అది ప్రతినెల మొదటివారములో తప్పకవచ్చి మీ ప్రియమిత్రునిభాతి, మీ శ్రేయోభివృద్ధిగోరి, మీకు రోగారోగ్య విషయములగు సద్వాక్యములను చక్కగా బోధించుచుండును. మానవు లేమి తినవలెనో, యేమి తినగూడదో, రోగమన నేమియో, అది యెట్లు వచ్చునో, దాని నెట్లు తప్పించుకొని, ఆరోగ్యవంతులుగా గలుగుదురో, బ్రతిమాలి, ప్రేమతో నిదర్శనపూర్వకముగా, మృదుమధురతర వాక్యములతో నచ్చజెప్పుచున్నది. పైగా చక్కని యచ్చు, మంచికాగితములు, గలిగి ముద్దుల మూటగట్టినట్లున్నది. ఇట్లుజేసిన కృషివల్ల దాని కేమైన ప్రతిఫలముండునాయని యోజించి చూడుడు! ఎంతో నష్టములు ప్రకృతి సంస్థకు తటస్థమగుచున్నట్లు మీకు గోచరించగలదు.
అందుచేత ప్రకృతి మీ సహాయము నపేక్షించుచున్నది. మొదట మిమ్ము మీరు గుర్తించుకొని, ప్రకృతి చికిత్సాపద్ధతి నవలంబించి, పంచభూతముల సహాయముతో బాగుపడవలెననియు, మీకు యుక్తమనితోచిన స్వల్పసహాయ మేదియైన నున్నచో నద్దానిని ప్రకృతి సంతోషపూర్వకముగా స్వీకరించి, ద్విగుణీకృతోత్సాహముతో, మానవసేవ జేయగలుగు ననియు, పత్రికా నిర్వాహకులు విజ్ఞప్తిని జేయుచున్నారు. గావున, మన మేలుగోరి శ్రమపడుచుండు నీదివ్య ప్రకృతిని, లోకవ్యాప్తిజేయుటకు మీరు మీ తోడివారి కీ సత్యబోధ మొనర్చి మీతోబాటు వారినిగూడ ఆరోగ్యవంతుల నొనర్పుడు. వారుగూడ నీ పత్రికా పాఠకవర్గములోజేరి మందుల దౌష్ట్యమును గుర్తించి సహజాహారులై యానందించునట్లు కృషిసల్పుడు. మీ శక్తికొలది కొంత మందిచేత వ్యసనములను పరిత్యజింపజేసి, ప్రకృతి పత్రికా చందాదారుల లిస్టులో వారి పేరులు గూడ జేర్పించి, వారిద్వారా యథార్థమైన యారోగ్యమహిమను లోకమున కందింపుడు. మీ మీ యాదరాభిమానములకొఱకు, ఆర్థికముగా చిక్కుపడుచున్న ప్రకృతిపత్రిక యాశించుచున్నదని యెరుంగుడు.

వ్యాసరచనలవల్లను, అనుభవములను ప్రకటించుటవల్లను, మీ రితరుల కొసంగిన సలహా సహాయముల నెరిగించుటవల్లనుగూడ నీ ప్రకృతికి కొంత సహాయము జేసినవా రగుదురు. మరియు పెండ్లి పేరంటములకును, ఆటపాటలకును, పండగలకును, ఉత్సవములకును, అనారోగ్య పదార్థ భక్షణలకొఱకును, మీరు, మీవారు వ్యర్థముగా వ్యయపరచుసొమ్ములో దశాంశము మినహాయించి లోకోపకారదీక్షతో కృషిజేయు నీ ప్రకృతిసంస్థ కొసంగుడు; మరచిపోకుడు; సర్వధర్మస్వరూపులగు మీ కింతకంటె తెలుపుట సూర్యకాంతిముందు నూనెదీపము వెలిగించినట్లే!

సెలవు,
ఓమ్ తత్సత్.

ఆరోగ్యగోష్ఠి

ప్రజారోగ్య చట్టము

శ్రీరంగములో ఆరోగ్యవారోత్సవాల సందర్భములో ఉపన్యసిస్తూ డా॥ టి. యస్. యస్. రాజన్ గారు యిలా చెప్పారు.

"అంటువ్యాధుల సందర్భమున ప్రజలకు తమ కర్తవ్యమును నేర్పుటకై ఒక ప్రజారోగ్య చట్టమును మంత్రులు తలపెట్టియున్నారు. ప్రజలు తమ కర్తవ్యమును సరిగా నిర్వర్తింపనిచో వారు శిక్షింపబడుదురు. దీనికై హెల్తు ఇన్స్పెక్టర్లకు పోలీసు అధికారము లొసగబడినవి."

అంటే యిదివరకువలెగాక ప్రజలకు మశూచికము టీకాలు, కలరా, టీకాలు వేయించుకోకుండా ఉండేందుకు స్వాతంత్ర్యము ఉండేది. ఇకముందు ఆస్వాతంత్ర్యములేదు సరిగదా యికముందు శిక్షలు జరిమానాలుగూడా తప్పవని తెలుసుకోవలసింది. మా ఊళ్ళో కలరా టీకాలువేసిన తరువాతగూడా కలరావచ్చినవారిని మేమెరుగుదుము. ఈసంగతి ఆరోగ్యశాఖవారికి చెప్పితే టీకాలువేసిన తరువాత 3 దినములుజరిగేవరకు టీకాలవలన సంరక్షణ యేర్పడదన్నారు. తీరా లెక్కలుతీసి చూతుముగదా అట్లు చచ్చినవారు యిద్దరూ టీకాలువేసిన 5 వ నాడు కలరా వచ్చిన వారే! టీకాలు వేయించుకోని వారిలో యెవ్వరికీ కలరా రానేలేదు. కలరా రోగులకు ఉపచారము చేసిన వారికి గూడా టీకాలు వేయించుకోలేదని కలరా బాధించలేదు. మరి యీ కలరా యినాక్యులేషన్ యెందుకో తెలియదు!



సంపాదకుడు

అదే ఉపన్యాసంలో యిలా కూడాచెప్పారు:—

మశూచికము

తిరువాన్కూరులో మశూచికము రాకుండ చేయుటకై కొందరు వ్యాక్సినేటర్లు పోలీసుల సహాయమున గ్రామములలోని వారందరిని నిర్బంధముగా టీకాలువేయించుట వలన గడచిన మూడేండ్లలో ఒక మశూచికము కేసుకూడ రాలేదనిరి. అట్టి విధానమునే మద్రాసులోకూడ అవలంబింప నున్నామనిరి. ఇట్లే కలరానుకూడ నివారించుటకు యత్నించుచున్నామనిరి.

తిరువాన్కూరులోనిపరిస్థితులను తెలుసుకోకుండా తిరువాన్కూరులో టీకాలవలన మశూచికము ఆగి పోయిందనుకొనుట కేవలము భ్రమ. అక్కడ స్త్రీలుబాగుగ చదువుకుంటారు. మన దేశములోకన్న అక్కడ చదువుకొన్న వారు చాల యెక్కువగా నుందురు. వారు గృహనిర్వాహణము చేయుటలోపరిశుభ్రత ఆరోగ్య నియమములు బాగుగ పాటించెదరు. పురుషులుగూడా విద్యావంతులేను. వారుగూడా బ్రిటిషుయిండియాలో

కన్న నూటికి యెక్కువ సంఖ్య విద్యావంతులున్నారు. వారు గూడా సహజముగా ఆరోగ్య నియమముల నవలంబితురు. దేశమునందు ఫలములు - కొబ్బరికాయలు ధారాళముగా లభించును. అందువలన విటమినులు, సేంద్రియ లోహలవణములు గల ఆహారములు యెక్కువగా తిని అదనపు ధాతుశక్తిని కలిగియుందురు. మరియును అక్కడివారు మన వారికన్న చాల ఆలస్యముగా గర్భాధానమును చేయుదురు. అందువలనగూడ వారి ధాతుశక్తి యెక్కువగానే యుండును. ఈ కారణములను పాటింపక, ఆ దేశములో మశూచికము ఆగిపోవుటకు టీకాలు కారణమని భ్రాంతిపడుటయు మనటీకాల ఇన స్పెక్టర్లకు పోలీసుఅధికారములు యిత్తుమని వాక్రుచ్చుటయు సమంజసముగా లేదు. దీనిని గురించి ప్రత్యేక వ్యాసములు వ్రాసెదము.

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు — బెజవాడ

1937 సం॥ రం సెప్టెంబరునెల లెక్కలు

జమలు :			ఖర్చులు :		
వెనుకటి నెల నిలువ		95-7-11	ప్రకృతిపత్రిక	117-5-0	123- 9-0
పుస్తకముల అమ్మకం	38-10-0	41-6-0	ప్రకృతి పోస్టేజీ	6-4-0	
పుస్తకముల వి.పి.ల పోస్టేజీ	2-12-0				
			పుస్తకముల వి. పి. ల పోస్టేజీ		2- 5-6
ప్రకృతి పత్రిక		190-14-0	స్టోర్సు		1- 2-0
స్టోర్సు		5-15-6	స్టేషనరీ		0-11-9
ఇంటిఅద్దెల వసూళ్ళు		14- 0-0	భరణములు		33- 5-4
జమఅచ్చుపని		61- 6-0	నౌకర్లు		18- 4-0
గాంధి కో-ఆపరేటీవు బ్యాంకునుండి తీసినది		20- 0-0	జనరలు పోస్టేజీ		4- 5-0
అమ్మకం బాకీల వసూళ్ళు		33-13-0	వార్షికోత్సవములు		1- 8-0
			ఇంటిపన్నులు		11-10-3
			చిల్లరఖర్చులు		2- 4-3
		రు 462-14-5	అచ్చుపని		58- 0-0
			అమ్మకం బాకీలు		14- 9-0
			గాంధి కో-ఆపరేటీవు బ్యాంకులో వేసినరొఖం		190- 0-0
			నిలువ రొఖం		1- 4-4
					రు 462-14-5

॥ ఆదినారాయణశర్మ,
మేనేజరు.

అయ్యంకి వేంకటరమణయ్య,
కార్యదర్శి.

దేవుడిచ్చిన ఆయువు

పృచ్ఛా

నేను యెంత బాగా వివరిస్తూ ఉన్నా యీవిషయాన్ని గురించియింకా అనేకులు సంశయిస్తూనే ఉంటున్నారు. కారణము, ఒకవిధమైన నమ్మకానికి అలవాటుపడిపోయిన వారు యెన్ని చెప్పినా ఆవిషయాన్ని త్రిప్పుకో లేకుండానే ఉంటారు. కర్మలోవుంది అట్లా అయిందంటారు గదా! అసలు కర్మ అంటే మాత్రము యేమిటి? కర్మ అంటే పని. ఎవడోచేసిన యేదో పనివల్లనే యింకొక ఫలం పుట్టుతుంది. అంటే ఒక కారణము వల్ల ఒకపని పుట్టుతుంది. దానినే మనవారు కర్మ అన్నారు. 'కర్మ' అనేది యేదో వస్తువనీ దానికి తాను బాధ్యుడను కాననీ అనుకొని తాను చేసినపనికే ఫలము అనుభవిస్తూకూడా మనిషి తానునిమిత్తమాత్రుడననో, సర్లిప్తుడననో అనుకొని తృప్తిపడడానికి ఇష్టపడతాడు. ఇది కేవలము ఆత్మవంచనమంటాను. ఏమంటే తాను చేసిన వంకరపనేదో తాను తెలుసుకుని రెండోసారైనా ఆపని చేయకుండాఉంటే ఆతఘా అయినా ఆ చెడుఫలము తిరిగి కలగకుండా చేసుకోవచ్చు. ఇవ్వాళ కందిపచ్చడి యెక్కువగా తిని రేపు కడుపులోనొప్పిచే బాధపడేవాడు అప్పుడైనా తెలుసుకొని ఇంకొకసారి తినవలసి వచ్చినప్పుడు మితంగాతింటే తరువాత కడుపులో నొప్పి రాకుండా చేసుకోవచ్చును. 'సింగినాదం' యిందులోవుందా అనుకొని మళ్ళీ మళ్ళీ అపనే చేస్తూ బాధలు తిరిగి తిరిగీ అనుభవించేవారిని మనము నిత్యము చూస్తూనే ఉంటాము.

అది కర్మఫలమని వాళ్లూ అంటారు. కాని వారికి ఆకర్మ అనేది యేమిటో దానికి యీ బాధ దుఃఖము యెలాఫలమైందో తెలియదు.

అయితే యిలాబాధ యెందుకు పడుతూ ఉంటాను? దానికిదిఫలము అని తెలియని కారణము ఒకటి; దీనికి అజ్ఞానము అంటాము. తెలిసీకూడా 'సింగినాదం' యిందులో ఉందా? అనే స్థితి ఒకటి; దీనికి మూర్ఖత్వము అంటాము. మూడవది 'లోలత;' అంటే ఒకదురభ్యాసానికి లోబడిపోయి వదలలేకపోవటం. దీనినిగూడా వెనుకటి ప్రకరణాలలో బాగావివరించేఉన్నాను. ఆర్థికంగాగూడా యీ విధమైన కారణాలచేతే మనిషి దివాలా తీస్తాడు. తానుబలవంతుడననీ ఆరోగ్యవంతుడననీ అనుకొని, ఆరోగ్యమును గురించి అనేకులు అజ్ఞానమువల్లా, మూర్ఖతవల్లా లోలతవల్లా చెడిపోయి అకాలములోనే ఆరోగ్యాన్ని చెడగొట్టుకొని యుక్తకాలము రాకపూర్వమే అర్థాయుస్సుతో మరణించటము మనము చూస్తూఉంటాము.

కొంచెము బలహీనముగా ఉన్నవాడూ, అనారోగ్యముగా ఉన్నవాడూ తను అజాగ్రత్తగా ప్రవర్తిస్తే రోగమువస్తుందనీ, ప్రాణాపాయమే వస్తుందనీ తెలుసుకొని ఆరోగ్యనియమాలను సాధన చేసి యెక్కువకాలము జీవించటమూ చూస్తూ ఉంటాము. అంటే యేమిటీ? కొన్ని ఆరోగ్యనియమాలను తెలుసుకొని సింగినాదం యిందులో యేముందిలే అనుకోకుండా, తను దురభ్యాసాలకులోబడి ఉన్నాగూడా వానిని మానుకొని, జాగ్రత్తగా ప్రవర్తిస్తే మనిషి యెక్కువకాలము జీవిస్తాడు.

పిడుగుపడో, మోటారు మీదగా పోయో, కాలువలో కాలుజారిపడో చనిపోయేవారి ఆకస్మిక మరణాలను వదలివేసినయెడల మిగతా వారి అకాలమరణాలను కేవల ఆరోగ్య నియమాలను అవలంబించుటవలన మానుపుకొనవచ్చును.

దరిద్రము, ఆప్తులమరణము, నష్టము, ఆశాభంగము, మొదలగునవిగూడా ఆయుర్దాయాన్ని తగ్గించటానికి సాయపడతవి. కాని ఆరోగ్యవంతమైన మానసిక దశలలో మానవుడు వీనినన్నిటిని ఓర్చుకొనగలుగుతాడు. దేహసంబంధమైన ఆరోగ్యమున్నవాడు మానసికారోగ్యమును సులువుగానే పొందవచ్చును.

కనుక మానవుని ఆయుర్దాయ పరిమితి వాని చేతిలోనే ఉన్నది. అలసులు మాత్రమే దేవుడట్లా చేశాడు అంటారు. ప్రయత్నము చేస్తే యేవయసులో గూడా ఆయుర్దాయాన్ని పెంచుకోవచ్చును. ఆయుర్దాయాన్ని హరించి పోకుండా ఆపుకోవచ్చును.

[ఈవ్యాసమాలిక ఆపివేయుచున్నాను.]

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు — బెజవాడ

1937 సంవత్సరము అక్టోబరునెల లెక్కలు

జమలు :			ఖర్చులు :		
వెనుకటినెల నిలువ		1- 4-4	ప్రకృతి పత్రిక	56-8-0	65-11-0
ప్రకృతి పత్రిక	65- 8-0	66-10-0	,, పోస్టేజీ	9-3-0	
,, పోస్టేజీ	1- 2-0		పుస్తకములు	13-0-0	16- 1-9
పుస్తకములు	60- 1-6	63- 1-0	,, పోస్టేజీ	3-1-9	
,, పోస్టేజీ	2-15-6		సాదరు		7- 4-0
స్టోర్సు		4-12-0	స్టేషనరీ		2-12-6
ఇండియన్ నాచురోపాతిక్ అసోసియేషను		0- 8-0	భరణములు		33- 5-4
ఇంటిఅద్దెలు		10- 0-0	నౌకర్లు		20- 1-4
అచ్చుపని		69- 8-0	జనరలు పోస్టేజీ		7- 5-9
అప్పుల వసూళ్లు		25- 0-0	ఇంటిమరమ్మతులు		5- 5-9
చిల్లరబాకీ వసూళ్లు		5- 0-0	చిల్లరబాకీలు తీర్చినవి		10- 0-0
అడ్వాన్సులు		20- 0-0	అచ్చుపని		65- 0-0
గాంధీకో-ఆపరేటివు బ్యాంకు		90- 0-0	నిలువరొఖం		122-11-11
		355-11-4			355-11-4

కో॥ ఆదినారాయణశర్మ,
మేనేజరు.

అ॥ వేంకటరమణయ్య,
కార్యదర్శి.

ఆరోగ్యావశ్యకత

శ్రీమతి లలితాంబగారు

సర్వశక్తి స్వరూపుండగు సర్వేశ్వరుడు ఇచ్ఛామాత్రముచే మనోబుద్ధి చిత్తాహంకారములనెడి అంతశేంద్రియములు ప్రాణాపాన ఉదానవ్యాన సమానములనెడి పంచప్రాణవాయువులు శ్రోత్రత్వక్చక్షుజిహ్వాఘ్రాణములనెడి జ్ఞానేంద్రియములు శబ్దస్పర్శరూపరసగంధములనెడి పంచతన్మాత్రలు వాక్పాణిపాదపాయూపస్థలనెడి కర్మేంద్రియములు మొదలుగాగల స్థూలశరీరం జ్ఞానేంద్రియ కర్మేంద్రియవాయు పంచకమనోబుద్ధులు మొదలుగాగల సూక్ష్మశరీరం ఈ రెంటికి కారణమగు - కారణశరీరం, మొదలగు శరీరత్రయముచే అనంతకోటి జీవరాశుల సృష్టించెను. ఈ సృష్టియందు195కోట్ల సం॥ల నుండి మనము అనేకరూపములచే తిరుగుచున్నాము. ఇట్టి ప్రాణికోట్లలోకెల్ల - జంతూనాం నరజన్మ దుర్లభం-అనునట్లు నరజన్మవచ్చుట కడుకష్టము. అట్టి అలభ్యజన్మపొందినందులకు పశువులవలె ఆహారనిద్రాభయమైధునాదులచే కాలవ్యాపన చేయక - జ్ఞానేనరాణామధికోవిశేషః - అనునట్లు జ్ఞానసంపాదన చేయవలెను. అట్టి జ్ఞానహీనులు పశుభిస్సమానం - అని ద్విపాదపశువులేగదా! కావున యుక్తాయుక్త వివేకజ్ఞానమను విశేషధర్మముగల మనుష్యుడు - నిరంతరభగవత్సేవాతత్పరుడై చతుర్విధఫలపురుషార్థంబులందుటయె జన్మసార్థకత - ఇట్టి శ్రేయోమార్గమునకు - మనయేవమనుష్యాణాం కారణం బంధమోక్షయోః- అని మార్గదర్శి ప్రశాంతమగు మనస్సెగదా- అట్టి మనోపశాంతికై సస్యఫలమునుగోరు కృషీవలుండు మొదట పుడమిదున్నునట్లు మనము దృఢకాయముచే మనశ్శాంతిపొందవలెను. అట్టి ఆరోగ్యత్వమునకు ఆరోగ్యమావశ్యకమా అనావశ్యకమా అన అవశ్యమని చెప్పవలదా! ఏలయన ఆరోగ్యమె లేనివారలకు ఇంద్రియస్వాధీనమెట్లుండును? ఇంద్రియస్వాధీనమె లేనిచో ఇంద్రియాధిష్ఠానమగు మనస్సెట్లు స్వాధీనమందుండును? కావున ఐహికంబునకును ఆముష్మికంబునకును ప్రధానమారోగ్యము. అట్టిఆరోగ్యాభివృద్ధికై ఇట్టి నియమబద్ధుడ వగుము.

1 నీవెప్పుడును ఇంద్రియలోలత్వము హేయమని నమ్ముము. 2 స్మితభాషణుడవు కమ్ము - సత్సాంగత్యము చేయుము. 3 సంపదాపదలయందు సాహసుడవగుము. 4 సర్వకర్మ ఫల ప్రదుండగు పరాత్పరుని యందే నీకర్మఫలముల నుంచుము. 5 పరోపకార శీలుడ వగుము. 6 అన్యదూషణ మానుము. 7 కామక్రోధాది శత్రుంజయుడ వగుము 8 పంచభూత మయ దేహముగల నీవు ప్రకృతి సిద్ధంబులగు పృథివ్యాపస్తేజో వాయ్వంబులే ఆరోగ్య హేతువని నమ్ముము. 9 శరీర మలముల బారదోలు వ్యాయామ మెన్నడును మరువకుము. 10 సర్వకృత్యములును సకాలమునకు చేయుము. 11 వృథా కాలక్షేపాదుల చేయకుము. 12 అపక్వాహారివై కాయలు పండ్లు కొబ్బరి మొదలగు వాటిని విరివిగా వాడుము. అందుచే చిత్తశుద్ధి కలుగును. 13 లేక పక్వాహారి వైనచో దంపుడు బియ్యము మొదలగు ముడివస్తువులు పొట్ల బీర దోస కాయలను తోటమెంతి ఆకు కూరలు మజ్జిగ పూర్తిగా వాడుము 14 మరబియ్యం సగ్గుబియ్యం పంచదార మసాలాద్రవ్యములు వాడకుము. 15 భుజించుచునే సదోపవాసివగుము. 16 నీవెప్పుడును ప్రేమస్వరూపినని తలచుము. అట్లుభావించినచో వర్ధతే వటవృక్షవత్ అనునట్లు వృద్ధిబొందుదువు.

17 ప్రాతఃకాలమున చన్నీటి స్నానమే పరమౌషధమని నమ్మము. 18 అప్పుడప్పుడు యెనీమా చేయుచుండుము. 19 కాఫి టీ సోడా వగయిరా అపాయకరములు గాన వదలుము. 20 మందులు ఇంజక్షనులు టీకాలు చాలా అపాయకరములు. మందులువాడి క్రొత్తక్రొత్త రోగముల సంపాదించకుము. 21 ఎట్టి అసాధ్య వ్యాధులైనను జలము సూర్యకిరణములు మట్టి గాలి ఉపవాసము వ్యాయామము ఫలాహారము మొదలగు వాని సహాయముచే సమస్త వ్యాధులును సంపూర్ణముగా నివారింపవచ్చును. గాన ప్రకృతి చికిత్స నాచరింపుము. 22 ఇట్టి నియమవంతుడ వగుచో ధర్మార్థ కామమోక్ష ప్రాప్తి కలుగుట గాక పేశలాచార మధురం సర్వే వాంఛంతితంజనాః వేణు మధుర నిధ్వానం వనే వనమృగాఇవ అన్నట్లు నిన్నందరు ప్రేమింతురు.

కంఠమాల, ప్రకృతి చికిత్స

కే. నాగలింగయ్య దేవరగారు

సుమారు 4 సంవత్సరములనుండి నాచెల్లెలు చి॥ సౌ॥ శిద్దుల వెంకటరత్నమ్మ ఆకలి సరిగా లేకుండుట, మలబద్ధకము, శిరోవేదన, రెండు మూడురోజుల కొకమారు కాళ్లుతీతలు, తరచుగా దేహమునకు వేడితగులుట మొదలగు రోగములచే బాధపడుచుండెడిది. ఎన్ని ఔషధములు సేవింపజేసినను, రోగమునిర్మూలమునకు బదులు శరీరము క్రమేణా బలహీనముపొంది కంఠమాల, ఆయాసము, గుండెదడ మొదలగు శ్వాసాశయ రోగములుకూడా సంప్రాప్తించినవి.

అంత రేపల్లెతాలూకా, మునులతోట (మోర్తోట) యందు శ్రీయోగి రాఘవేంద్రగారిచే స్థాపింపబడిన ప్రకృతి చికిత్సాలయమునకు నాచెల్లెలును తీసుకొనిపోయి ఆ చికిత్సాలయమునందు ప్రవేశపెట్టితిమి. తదుపరి రెండుమాసములవరకు ఉదయమున చప్పటి భోజనము, సాయంత్రము పండ్లను ఆహారముగానొసగిరి. ఉదయము, సాయంత్రము తొట్టిస్నానము చేయించి మధ్యాహ్నము కాళ్లకు యెరుపు, బొడ్డునకు ఆకుపచ్చ, యెదురొమ్మునకు వూదా, తలకు నీలిరంగద్దముల నమర్చి ఆదిత్య పేటికయందు సూర్యకిరణచికిత్స చేయుచుండెడివారు. ఆవెనుక మంచినీరు సేవింపజేయుచు ఉపవాసముంచిరి. ఉపవాసకాలమందు, నులివెచ్చనినీటిచే నిత్యము యెనిమాచేయించుచుండెడివారు. ఆహారములేక పోయినను, నీరసించక కులాసాగా తిరుగుచుండెడిది. అదివరకున్న రుగ్మత లన్నియు వరుసవారీగా కనుపించి నెమ్మదిగా తగ్గిపోయినవి. కంఠమాలకూడ పూర్తిగా తగ్గిపోయినది. 25 రోజులకు తీవ్రమగు నాకలిబయలుదేరగా, ఆ రోజున నారింజకాయరసము పథ్యముపెట్టించిరి. 12 రోజులు నారింజరసమునిచ్చి తదుపరి 10 రోజులు, ఉదయమున గోధుమజావ సాయంత్రము పండ్లుఇప్పించిరి. ఆవెనుక మామూలుగా నాహారముపెట్టించిరి.

ఇప్పుడు, నాచెల్లెలుకు పూర్వమున్నరుగ్మత లేవియు కనబడక, మంచియారోగ్యముగాను, దృఢముగానుఉన్నది. నాచెల్లెలుకు పరిపూర్ణ ఆరోగ్యము చేకూర్చిన శ్రీవారికి నాహృదయపూర్వకమగు వందనముల నర్పించుచు వ్యాధిగ్రస్తులైన నా భారత సోదర సోదరీ మణులను నేటి చికిత్సలయందెల్ల ఉత్తమోత్తమ చికిత్సయగు ప్రకృతి చికిత్స నాచరించి సుఖించుడని హెచ్చరించు చున్నాడను.

పత్రికా నిర్వహణము

(బెర్నార్డ్ మేక్ ఫేడనుగారి స్వీయచరిత్రనుండి)

చెన్నుభొట్ల భానుమూర్తి పంతులుగారు.

ఫ్రాన్సులో బోల్‌న్ నగరమున నుండు రోజులలో వేసవికాలమున నివసించుటకు తగిన కుటీరము ఒకటి బోల్‌నుకు అనతిదూరములోనే యున్నది. ఆ కుటీరమును స్వల్పపుటద్దెకు తీసికొన్నాము. ఇట్టి కుటీరమునకు అమెరికా దేశములో, దీనికి ఐదునుండి పదిరెట్లు అద్దె ఇయ్యవలసియుండును. మా కుటీరములో ఆఱుగదు లున్నవి. కావలసిన సాధన సామగ్రితోకూడ, వారమునకు సుమారు ఎనిమిదిరూపాయలు అద్దె. నాకు లండనులో ఆఫీసు ఉన్నప్పటికిని, తరుచు ఇక్కడకు రావీ లుండునుగదా అని ఒక సంవత్సరమునకు ఒకేసారి అద్దెచీటీ వ్రాసినాను. అప్పటికి లండనులో శాశ్వతముగానుండు నుద్దేశముకూడ కలదు.

ఫ్రాన్సు దేశములో ఆడువారు చేయుకష్టము మరి ఏ దేశములో చేయరని నేనూహించెదను. నిజముగా కొంతమంది బండిలాగు గుఱ్ఱములవలె పనిచేయుదురు. వారు దృఢకాయము కలవారు. మామూలుగా అమెరికను నౌకరు ఒకరోజులో చేయుపని, ఫ్రెంచిదేశములోని ఆడుది రెండు, మూడు గంటలలో పూర్తిచేయగలదు.

లండనునుండి నేను తిరిగిరాగానే మాకు సేవచేయు ఫ్రెంచివనిత మా సామానంతయు అతిసులభముగా క్రిందికి దింపి, గృహమునకు చేర్చును. ఫ్రాన్సులో సామాన్యముగా పనిచేయు స్త్రీలు చాలబలము, జవ, సత్తువలు కలవారు. పురుషులుకూడ నట్లే యుందురు. వారి ఆరోగ్యరూపములు చూచి నేను చాల సంతసించెడివాడను.

మా గృహములో వంట సామాన్యముగా నేనే చేసెడివాడను. నేను వ్రాసిన 'వ్యాయామ పాక శాస్త్రము' లోని వివిధములగు వంటకములను నేను రుచిచూచియే, ఆగ్రంథములో నుదహరించితిని.

నా దినచర్యలో ఒకటి, రెండు గంటలు ఫ్రెంచి భాష నేర్చుకొనుచుండెడి వాడను. కొంతకాలము పత్రికాసంపాదకీయములు వ్రాయుటకు పోయినను, దినమునకు నాలుగుగంటలు ఆటపాటలకు వినియోగించువారలము. నా కార్యదర్శి, నా భార్య, ఎనిమిది ఏండ్లప్రాయముగల నాకుమార్తె, నేనును కొంతసేపు 'దాగుడుమూత' లాడుకొను వారము - చిన్నకుఱ్ఱవాళ్ళకంటె కూడ నిశ్చింతగా నాడుకొనువారము.

మాయింటిసమీపమున నొక చిన్న ప్రవాహము కలదు. దానికి ప్రతిదినము అడ్డకట్టు కట్టి నీటిని పై కెగదన్నునట్లు చేసెడివారము. మఱునాడు సముద్రపుపోటుచే ఆగట్టు తెగిపోయెడిది. దాని వలన నిరుత్సాహపడక, యథాప్రకారముగా అడ్డకట్టు వేయుచుండెడివారము. ఇట్లు చేయుట చాల సరదాగా నుండెడిది.

ఒకసారి మాలో ఇద్దరము కొన్నిరోజులు పాలు త్రాగియుంటిమి. దినమునకు పండ్రెండు, పదు నారుక్వార్టుల (క్వార్టు అనగా సుమారు శేరున్న రుండును) పాలు త్రాగెడివారము. ఫ్రెంచి కుటుంబమునకు రోజునకు ఒకటి, రెండు క్వార్టులు సరిపోవును. పాలు అమ్మువాడు దీనినిచూచి ఆశ్చర్యపోయెడివాడు.

సగముబ్రతికియున్న చేపలను ఇంటికి తీసికొని వచ్చి జాలరివాండ్రు అమ్మెడివారు. అమెరికాలో కంటె, ఫ్రాన్సులో ఆహారపదార్థములు కొంచెము చౌక.

నా ఎనిమిదిఏండ్లప్రాయపు కొమార్తెను ఒక ఫ్రెంచిపాఠశాలకు పంపినాను. కాని ఫ్రెంచి భాష సరిగా నేర్చుకొన నవకాశము కలుగువరకు ఆమె అక్కడ నుండుటకు వీలులేక పోయినది. ఈ సముద్రపుటొడ్డుననుండు కుటీరములో ఆరు మాసములుమాత్రమే యుంటిమి. 1914 వ సంవత్సరము సెప్టెంబరుమాసములో ప్రపంచమంతయు మహాప్రళయములో మునుగుసూచనలు కాన్పించుచున్నవి. ఇవియే ప్రపంచయుద్ధమునకు బీజములు. దినదినము ఘోరమగువార్తలు వినిపించుచుండెడివి.

యుద్ధము ఆరంభమైనపుడు నేను లండనులో నున్నాను. ప్రయాణము చేయదలచినవారు గంటలకొలది, కొన్ని సమయములలో రోజుల కొలది, వేచియున్న గాని ప్రయాణముచేయుటకు అనుమతు లొసంగబడెడివికావు. ఈ నిబంధనలు అమలులోనికి రాక ముందే మాకుటుంబము, మాసామానులు సహా, లండను జేరగలిగెను. ప్రపంచ చరిత్రలో ఇది మిక్కిలి విషాదకరమగు అధ్యాయము. ధనవ్యయమునుగాని, చచ్చుచున్న మనుష్యులనుగాని, తలచుకొన్నచో రక్తము గడ్డకట్టవలసినదే. అట్టి భయంకరమగు రోజులలో ఎవరిదేశములో వారుండుటయే ఎక్కువ శ్రేయస్కరమనితోచి, ఆసంవత్సరమే అక్టోబరు మాసములో న్యూయార్కు (New york) నకు బోవుచున్న లూసిటానియా (Lusitania) ఓడ నెక్కినాము. ఈ పొగయోడ రైలుబండివేగమున పోయెను. ఓడ ఒకపెద్దయూరువలె నుండెడిది. జలాంతర్గాముల భయముచే, ఏరోజున కెక్కడ యోడచేరునో ముందుగా తెలిసికొనుటకు వీలు లేని దినము లవి.

రేవుపదలుటకే కొన్నిగంట లాలస్యమైనది. తెర లన్నియు వేయబడినవి. దీపములు తగ్గించబడినవి. ప్రయాణీకులందరు తమప్రాణములు అరచేతులలో నుంచుకొని ప్రయాణముచేయుచుండిరనిన, అతిశయోక్తి ఎంతమాత్రమును కాదు. ఏనిముషములో తాము, సముద్రమట్టమున నుందురో యను భయ మెల్లరను వణకించుచునే యున్నది. (తర్వాత కొంతకాలమునకు, జర్మను జలాంతర్గాములకు గురియై, సముద్రమట్టమునకు జేరిన లూసిటానియాయోడ ఇదియే.)

సముద్రపుజబ్బు (Sea - Sickness) నన్ను వదలనేలేదు. ఈప్రయాణములో నేనొక్కసారి మాత్రమే భోజనశాలకు వెళ్లితిని. ఈరుగ్మత నుండి తప్పించుకొనుమార్గ మింకను నాకు తోచలేదు. కాని, వెనుకటి ప్రయాణములో నే పడినంతబాధ ఈసారి పడలేదనిమాత్రము చెప్పగలను.

న్యూయార్కు చేరగానే, నా వ్యవహారములు సరిగాలేవని తెలిసినది. కొన్నిరోజులు నేనుశ్రద్ధగా పనిచేసినగాని మామూలుస్థితికి రావని నిశ్చయమైనది.

ఈక్రింది విషయములు మాత్రము నాకు బాగుగ స్పష్టమైనవి. "పత్రికాప్రచురణములో కొన్ని మార్పు లవసరము. అట్లు ప్రచురించినచో నా వ్యాపారము తప్పక వృద్ధినొందగలదు. అట్లు చేయగలుగుదునా, లేదా యని నాకు సంశయ మెన్నడునులేదు. ఆంగ్లదేశములో చిన్నచిన్న పత్రికలు అనేకములు బహు జయప్రదముగా ప్రచురింపబడుచున్నవి. కొంతసొమ్ము సిద్ధము చేసికొనిన తర్వాత, అట్టి పత్రికలను అమెరికాలో కూడ ప్రచురించ నిశ్చయించితిని. రెండు మూడు

సంవత్సరములు కృషిచేసినచో ఈపని పూనుకొన గలనను నమ్మకము చిక్కినది.

యూరపునుండి రాగానే, మా కార్యస్థానము ఫ్లాటిరాన్ సౌధము (Flatiron Building) లో పందొమ్మిదవ అంతస్తులోనికి మార్చితిమి. ఇక్కడ నొక భయానకదృశ్యమును గూర్చి ఇంచుక వ్రాయవలసియున్నది. అడుగునుంచి ఒకరోజున పొగతోకూడిన మంటలు బయలుదేరినవి. మే మందరము కాలిపోయెదమనుభయము కలిగినది. ఈ సౌధమునకు అగ్నిభయము లేదని కొందరు చెప్పినను, మాకు గుండెదడ తగ్గలేదు. భగవదనుగ్రహముచేత త్వరలోనే మంటలు ఆర్పబడినవి. మేము క్రిందకు సురక్షితముగా దిగగలిగినాము.

కొద్దికాలములోనే మా వ్యాపారము అభివృద్ధి జెందినది. మా కార్యస్థానము నలువదియవ వీధిలోని మరియొక సౌధములోనికి మార్చవలసివచ్చినది. అక్కడ వ్యాయామశాలకు తగు సౌకర్యముకూడ చేయగలిగితిమి. ఇక్కడ మాకు అన్ని విధముల జయముగలుగ నారంభించినది. "నిజమైన కథలు" అను నొక మాసపత్రిక ప్రచురించ నారంభించితిమి. ఈ True Story Magazine వలన కొన్ని లక్షలడాలర్లు వచ్చినవి. ఇట్టి పత్రిక లిదివరకు అమెరికాలో లేకపోవుటయే ఇట్టి లాభమునకు కారణము. మా వ్యాయామపత్రికకు పంపబడు వ్యాసములు కొన్ని ఆపత్రికకు తగవనియు, వాని నింకొక పత్రికలో ప్రచురించవలసియుండుననియు నేను అనుకొనుచుండువాడను; నా కోరిక ఇప్పటికి సిద్ధించినది.

ఈపత్రిక మొదటిసంచిక నలువదివేల కాపీలు అమ్ముడుపోయినవి. మొదటిసంవత్సరములోనే పీనియమ్మకము అరువది, డెబ్బదివేలవరకు పోయి నది. పత్రికలలో నిదియొక క్రొత్తపంథయనియు కొద్దిసంవత్సరములలో నిది తప్పక అయిదులక్షల వరకు పెరుగుననియు, ఒక ప్రచురణాధికారి జ్యోస్యము చెప్పెను. ఆయనజ్యోస్యము నిజమైనది. ఈపత్రికనుగూర్చి విరివిగా ప్రచురించినాము. కొద్దికాలములోనే, పదిపదిహేనులక్షల కాపీలు ఖర్చుపడెను. ఈపత్రికలు అమ్ముడుపోయినకొలదిని, దీనిలో ప్రచురణ లెక్కుడుగా రాజొచ్చి, చివరకు ఒక్కొక్కప్రతికి ఇరువదిఅయిదు సెంట్లు (మూడుపావలాలు) లాభము వచ్చెడిది.

ధనలాభముకొరకు నేనెన్నడును చూడననియు, ఆరోగ్యమును వృద్ధిచేయుటకొరకే నాశక్తిని వినియోగించెదననియు నేనొకసారి చెప్పియుంటిని. ఈలాభము చూచినతర్వాత నామనస్సు చెదిరిపోయినది. రెండులక్షలడాలర్లు సంపాదించగలిగినచో, పనినుండి విరమించెదనని యనుకొంటినిగాని, ఏదోయొకపనిచేయనిచో తోచనివానికి, విరమించుట యన నర్థమేమో అప్పుడు నాకు సరిగా తెలియలేదు.

చాల సంవత్సరములుగా న్యూయార్కునగరములోనే నేను పనిచేయుచుంటిని. కాని పల్లెటి ప్రదేశ మనిన నాకు ప్రేమమెండు. వేసవిలో సముద్రపుటొడ్డుననుండుట చాల సుఖముగానుండును. ఒకసంవత్సర మొకచోట, మరియొకసంవత్సర మింకొకచోట, మూడవసంవత్సరము మరియొకచోట వేసవిలో నుండెడివాడను. ఈ విధముగా లాంగుద్వీపము (Long Island) లో అన్నిచోట్లను కాలము గడిపితిని.

ఏలాగోగాని ఈ సమానమట్టముగల ప్రదేశము కంటె, పర్వతములుగల ప్రదేశములకు పోవనిచ్ఛ కలిగినది. న్యాక్ నగరములో నొకస్థలము సంపాదించితిని. అక్కడ ఒకమంచి ప్రవాహముకలదు.

దాని కడ్డగట్టువేసి, ఒకలోయలోనికి నీరు ప్రవహింపజేసి, దానిలో నీదుచుండెడివారము.

1920 సంవత్సరములో నలువదియవ వీధినుంచి, ఇపుడు మాక్‌ఫేడను సౌధము (Macfadden Building) అని పిలువబడెడు ప్రదేశమునకు మా కార్యస్థానము మార్చితిమి. మొదట ఒక్క వ్యాయామపత్రిక (Physical culture magazine) మాత్రమే ప్రచురించుచుండెడివారము. ఇప్పుడు సుమారు ఇరువది పత్రికలను ప్రచురించుచుంటిమి. మా వ్యాపారము రెండు, మూడు లక్షలడాలర్ల (ఒకడాలరు సుమారు మూడు రూపాయిలకు సమానము) నుంచి, కొన్ని లక్షల డాలర్లవరకు పెరిగినది.

మా (True story magazine) నిజమైన కథల పత్రికయొక్క అభివృద్ధిని చూచి, అనేకు లనేక పత్రికలు ఆ మాదిరినే ప్రచురించ మొదలిడిరి. వీని నెదుర్కొనుటకు మేము మరికొన్ని పత్రికలు ప్రచురించ నారంభించినాము. నిజమైన వింత కథలు (True Romances), కలలోని ప్రపంచము (Dream World), నిజమైన అనభవములు (True Experiences magazine) అను మరి మూడు పత్రికలు ప్రకటించ నారభించితిమి. (నేడు ఈ పత్రికలన్నియు మన దేశములో పుస్తక విక్రయశాలల-Higginbotham's bookstalls-లో దొరకును).

పీచు పదార్థములు

వే. రామమూర్తి

పీచుపదార్థములుగూడ కర్బన హైడ్రజముల విభజనలోనికి చేరినవేయని యిదివరకే తెలిసికొంటిమి. వృక్షములలోని కణనిర్మాణమునందు పీచుపదార్థముగలదు. ఈపీచుపదార్థము పలుచగాను, గట్టిగాను వివిధదశలను పొందుచుండును. ఇది చిన్నమొక్కలలోను కూరలలోను గట్టిగా నుండి నీటితోకలసి జీర్ణమగుట కనుకూలముగా నుండును. పీచుపదార్థమెంతమాత్రము జీర్ణము కాదనియే చాలకాలమువరకు తలంచిరి. బాగుగా నమలి మ్రింగినయెడల నూటికి 25 మొదలు 50 భాగములవరకు జీర్ణమగును. ఈపీచుపదార్థములో పోషకగుణ మేదియులేదుగాని జీర్ణక్రియకు ఇది తోడ్పడి మలవిమోచనకు సహాయకారిగా నుండును. మనముభుజించుఆహారములో పోషకపదార్థముమాత్రమేగాక పిప్పిపదార్థముగూడ నుండవలెను. పిప్పిపదార్థము పేగులలోనుండి జారునప్పుడు వానియందలికండరచలనము బాగుగా నుండును. భుజించెడి ఆహారములో పిప్పిపదార్థము లేక పోషకపదార్థము మాత్రమే యున్నయెడల పేగులకు చలనములేక మొద్దుబారిపోయి మలబద్ధక మేర్పడును.

అమెరికాదేశసు లొకప్పుడు తమ ఆహారములో పిప్పిపదార్థములేకుండాచేసి పూర్తిగా పోషకములైనట్టియు, బలముగల్గినట్టియు కృత్రిమముగా చేయబడినఆహారములను భుజింపజూచిరి. దీనివలన పేగులలోని కండరములు బలహీనతజెంది కాలికమైన మలబద్ధకమేర్పడెను. పాలనే ఆహారముగా స్వీకరించినయెడల మలబద్ధక మేర్పడును; ఎందుచేత ననగా జంతుసంబంధమైన ఆహారములలో పిప్పిపదార్థమేమియు లేదు.

ఫలములనుండియు క్షారలనుండియు తయారు చేసిన లేహ్యములుగూడ కర్బన హైదరోజనములకు దగ్గరగా నుండును. కాయలు, కూరలు పచ్చిగా నున్నప్పుడు యీ పెక్టిన్సు అను చిక్కనిపదార్థము నేంద్రియ ఆమ్లములలో కలసి అజీర్ణము చేయు వస్తువులుగా నుండును. కాని ఫలములు పండిన తరువాత కూరలు వండినప్పుడు ఈ గట్టిపదార్థములు కరగి చక్కెరలు, పిండిపదార్థములు దేహమున కెటుల వినియోగపడుచున్నవో అటులనే వినియోగపడును. ఆహారములను విభజించునప్పుడు యీపెక్టినులనుగూడకర్బనహైడ్రజనముల క్రింద జేర్చిరి.

ఆహారపదార్థములు వానిలో నూరుపాళ్ళకుగల పీచుపదార్థముల నీదిగువపట్టికలో పొందుపరచినాము.

ఆహారపదార్థము	నూరు భాగములలో గల పీచుపదార్థము.
బియ్యపుపిండి	0.2 భాగములు
తెల్లగోధుమపిండి	0.3 ,,
తెల్లబియ్యం	0.6 ,,
ధోషకాయ	0.6 ,,
ఉల్లిపాయ	0.7 ,,
బంగాళాదుంప	0.8 ,,
కాలిఫ్లవర్	0.8 ,,
రామములగకాయ	0.9 ,,
ఒకదినుసు తోటకూర	1.0 ,,
ఓటుబియ్యపుపిండి	1.0 ,,
పచ్చముల్లంగి	1.0 ,,
ఖర్బూజాపండు	1.1 ,,
పొడుగుచిక్కుడు	1.2 ,,
కుక్కగొడుగు	1.4 భాగములు
యాపులుపండు	1.5 ,,
ముల్లంగిగడ్డ	1.6 ,,
పొట్టుతీసిన బార్లేధాన్యం	1.6 ,,
కాబేజి	1.8 ,,
నారింజకాయతొనలు	1.8 ,,
ఆకుపచ్చబటానీలు	1.9 ,,
బటానీగింజలు	2.2 ,,
తుప్పపండ్లు	2.3 ,,
జొన్నలు	2.5 ,,
గోధుమలు	2.5 ,,
బటానీలు	2.6 ,,
మునగకాయలు	2.8 ,,
కాయధాన్యములు	3.0 ,,
చిక్కుడుకాయలు	3.6 ,,
ద్రాక్షకాయలు	3.6 ,,
ముడిబియ్యం	4.0 ,,
బేరీపండ్లు	4.3 ,,
ప్లమ్‌పండ్లు	4 3 ,,
అంజూరపండ్లు	4.5 ,,
బార్లే	5.3 ,,
ఎండిన రేగుపండ్లు	5.4 ,,
ఖర్జూరకాయలు	5.5 ,,
అక్రోటుకాయలు	6.2 ,,
బాదముకాయలు	6.6 ,,
కోరిందకాయలు	6.7 ,,
గోధుమపొట్టు	8.7 ,,
తవుడు	10.6 ,,

నేత్రరోగములనుండి తప్పించుకొనుట ఎట్లు?

డా. వా. మురహరిరావుగారు.

ఈ దేశములో నేత్రవ్యాధులు నానాటికిని పెరిగి, గ్రుడ్డితనమునకు దారితీయుచున్నవి. చిన్నతనమునసే కళ్లజోళ్లు ధరించువారిసంఖ్య పెరుగుచున్నది.

కారణములు :

(1) వ్యాధినిరోధకశక్తి తరుగుట. (2) అనారోగ్యము ప్రబలుట. (3) కళ్లుసరిగా నుపయోగించక పోవుట, అమితవ్యాపారము. (4) మనోఆందోళన. (5) సరియైన ఆహారము లేకపోవుట. (6) జీర్ణ అవయవదోషములు.

ఆహారము, కూరలు, పండ్లు, కాయలు, వెన్న, పాలు, దంపుడుబియ్యము వగయిరా స్వాభావికాహారములు దేహమునందు వ్యాధి నిరోధకశక్తిని వృద్ధిచేయును. పాలు, వెన్న - అందు ఆవుపాలలోను వెన్నలోను విటమిన్ ఏ పూర్తిగాగలదు. విటమిన్ ఏ నేత్రములకు చాల అవసరము. అట్లే స్వాభావిక ఆహారములుకూడ చాల మేలు చేయును.

ఉదయమున మంచువేళ బీళ్లమీద చెప్పులులేని కాళ్లతో నడవవలెను. అట్లుచేయుటచే చల్లదనము గలిగి నేత్రములకు మేలుచేయును. గాలి వెలుతురు ధారాళముగా తగులునట్లు స్వల్ప దుస్తులుతాల్చి నడవవలెను.

సూర్యభగవానుని శక్తివల్లనే నేత్రమునందలి రోగములు కుదురును. సందేహములేదు.

వారమునకు ఒకతూరి అభ్యంగనము చాలమేలు చేయును. ఉసిరికాయి ఒక గొప్పరసాయనముగా వాడుట మంచిది. నిమ్మపండు చాలాగొప్ప ఉపకారి. కాన నిమ్మపండునీరు పరుండబోవునపుడు పుచ్చుకొనుట మంచి అలవాటు.

ఆకాశరంగు చల్లదనమును ఇచ్చును. నరములకు శాంతినిచ్చును. మనోఆందోళన తొలగించును. కాన ఈనీలికాంతిని వాడవలెను.

రాత్రులయందు దీరంగుదీపములు వాడుటమంచిది. విస్తారముగా చదువువారు, పట్టణవాసులు, బయటకు పోయినపుడు కొండలు, నదులు దూర ప్రదేశములు నడుచుటచే విశ్రాంతి కలుగును. ఇది ఒకరహస్యము.

వారమునకు ఒకతూరి చన్నీళ్లఎనిమా చేయుటచే వేడిని తగ్గించి శాంతిని యిచ్చును.

రోజుకు ఒకతూరి ఐన సూర్యనమస్కారములు చేయుటమంచిది. అనగా మనోసంకల్పముచే జోడించి నమస్కరించవలెను. [సశేషము

కొన్ని ఆరోగ్యరహస్యములు

డా. వా. మురహరిరావుగారు.

1. చర్మము చాలముఖ్యమైనబహిష్కారావయవమని అందరును తెలిసికొనవలయును. చర్మముయొక్క చురుకుతనము, మృదుత్వము, దృఢత్వము మీద ఆరోగ్యము చాలవరకాధారపడియున్నదని చెప్పవచ్చును. ఈ చర్మమునందనేక పొరలు గలవు. అనేకులు పాలిపోయినట్లును, బలహీనముగను కనబడుదురు. వారి చర్మమును గమనించినయెడల అది యెట్టి అనారోగ్యస్థితియందున్నదియు మీకు తెలియును. ఎన్నడును చెమట పట్టదని చెప్పువారు కొందరును, స్పర్శజ్ఞానము తక్కువని చెప్పువారు కొందరును కలరు. ఎప్పుడును దుస్తులు వేసికొనుటచే, గాలి వెలుగు సూర్యరశ్మి దేహముపై సమృద్ధిగా పడక పోవుటచే పెక్కు అనర్థములు గలుగుచున్నవి. అందు ముఖ్యమైనది జాతీయక్షీణత. కాన గాలి, వెలుతురు, సూర్యరశ్మి బాగుగా చర్మమునకు తగులవలెను.

2. శ్వాసాశయకోశములకును, చర్మమునకును ఎక్కువ సంబంధము గలదు. సామాన్యముగా క్షయరోగులందరియందు చర్మమునందు రోగము గనబడును. ముతకతుండుగుడ్డచే శరీరమును ప్రతినిత్యము మాలీసుచేసి తదుపరి ముతకతడితుండుగుడ్డచే తో ముకొనుటచే మంచి ఆరోగ్యము గలుగును. క్షయ మొదలగు శ్వాసాశయవ్యాధులు రాకుండ గాపాడుకొనవచ్చును. వారమున కొకతూరియైనను ఆతపస్నానము అమోఘముగ పనిచేయును.

3. మూత్రకోశమునకును, చర్మమునకును ఎక్కువ సంబంధము గలదు. కాన అతిమూత్రరోగులు ముందుగా చర్మమును దిట్టపరచుకొనవలసినదిగా గమనించెదరుగాక! రక్తరోగములు, నాడీరోగములు, జీర్ణావయవరోగములు, తదితరములగు అన్నిరోగములయందును చర్మమునకు తగినచికిత్స చేసి తీరవలయును. చర్మమునందు అనేకలక్షల సూక్ష్మరంధ్రములు గలవు. స్పర్శజ్ఞానము చర్మమునకు మెండు. దేహములోని అన్ని అవయవములకును శక్తినిచ్చు గుణముగూడ చర్మమునకు గలదు. కాన చర్మమును బహుజాగ్రత్తగా కాపాడవలయును. అనగా పరిశుభ్రముగా నుంచుట, తక్కువ దుస్తులను ధరించుట, సెంట్లు వగైరా ఆల్కహాల్ గల సువాసన ద్రవ్యములు వాడకుండుట, సబ్బులు మొదలైనవి గూడ వాడుట హానికరములనియే తెలినది. అనగా సహజములగు మంచిగంధము, మంచిపుష్పములు వాడుట మంచిదికాదని కాదు.

4. మనిషియొక్కఆరోగ్యము నభివృద్ధిచేయుటకు దగ్గరమార్గము వానస్నానము. వానస్నానము చాల మేలునుజేయును. దేహమును దిట్టపరచును. ఉడుకును లాగివేయును. రక్తమును శుభ్రపరచును. కళ్లజబ్బులకు అమోఘముగా మేలు చేయును. పిల్లలు, పెద్దలు, వృద్ధులు - అందరును నిర్భయముగా వానస్నానము నాచరింపవచ్చును. నిర్భయుడవౌటకు వానస్నాన మొకదారి. వర్షానంతరము మొక్కలు, పైరులు, చెట్లు ఎంత ఆహ్లాదముగనుండునో చూడుడు. వర్షమునందు కొన్ని సహజౌషధశక్తులుగలవు. ఎన్నికడవల నీరు పోసినను సహజమైనవర్షమునకు చాలదు. కాన వర్షస్నానమును మరువక అందరును ఆచ

రించెదరుగాక! అనగా వర్షము కురియునపుడు వర్షములో ఆనందముగా ఆడుకొనుట, శరీర మును బాగుగా తోముకొని యేదైన స్వల్ప వ్యాయామముచేయుట. ఎవరు ఎంతసేపు చేయ వలెననునియమము వారిమనస్సునకే తెలియును- అనుభవముమీద తెలియును.

5. చర్మరోగము లనుపేరుతో అనేకలక్షల వ్యాధులు పరిగణింపబడుచున్నవి. కాని నిజముగా విచారించిన అవి చర్మరోగములుకావు. చర్మము నందు కనబడుచున్న దేహములోని రోగములు. తామర, గజ్జి, తీట వగైరా రోగములన్నియు దేహములోని ఉడుకు రోగలక్షణములని తెలిసి కొనవలెను. చర్మముమీద కనబడు అన్నివికృత ములకు దేహములోని ఉడుకు, సవామేహమే కారణము. కాన దేహములోనిఉడుకువ్యాధులను ప్రకృతిచికిత్సలచే నివారణ చేయవచ్చును.

6. చర్మముమీద కనబడుగజ్జి వగైరాలకు అనే కులు మందులురాచి మాడ్చివేయవలెనని ప్రయత్నించుట ఘోరమగు క్షయ మొదలగు వ్యాధులకు బీజములునాటుట యగుచున్నది. కాన బుద్ధిమంతులు ఏవిధమైన ఘాటుమందులను చర్మమునకురాయరు. ఇప్పటి నవీనచికిత్సాపద్ధతులలో కనుగొన్నరహస్య మిదియే. పిల్లలకు చిన్నతనములో సంప్రాప్తించిన గజ్జి వగైరా వ్యాధులకు తల్లులు చల్లటి చికిత్సావిధానము చేయవలసినదేగాని యేమందులను రాయరాదు. వొండ్రుమట్టి పూయుట, ఆతపస్నానములు చేయించుట చికిత్సావిధానములోని భాగములు.

7. నేలమీద పరుండుటవలన చాల మేలుగలుగును. ఇసుకపరుపులు నిర్మించి వెన్నెల రాత్రియందు, చల్లటిగాలిలో నిద్రించుటచే నాడీ వ్యాధులు నశించును. విశ్రాంతి త్వరలో చిక్కును. కాన అపుడపుడైనను ఇసుకతిన్నెలపై పరుండుట మంచిది. భూమియందలి అయస్కాంతశక్తి మనముతీసికొన్నవార మగుదుము. కాన చెప్పులు లేకుండ నడచుటచే గొంతమేలు చేకూరును.

8. ఈ రోజులలో త్వరలో తలనెరియుట, కళ్ళకు జోడుపెట్టుకొనుట ఎక్కువగా పెరిగిపోవుచున్నవి. ఈ రెండింటికిని ముఖ్యకారణములు ఆహారము లోనిలోపము. మనోఆందోళన, కృత్రిమమగు మందులు అయియున్నవి. ఇంద్రియనష్టము ముఖ్య కారణమని వేరుగా నుడువవలసిన పనిలేదు. కాన జాతీయక్షీణత నాపుటకు వెంటనే నియమము గలవారై ముడిబియ్యమును, ముడిగోధుమపిండిని, ముడివస్తువులను వాడుట ప్రారంభించవలెను. కూరలు, కాయలు, పండ్లు విరివిగా వాడవలెను. ఈ ధర్మసూత్రములను గ్రహించి, ఆచరించి కొంత మేలుపొందెదరుగాక !

ఆహారరసాయన శాస్త్రము: ఆరోగ్యము

శ్రీ మతి జ్ఞానాంబగారు

ఒక మాట

సృష్టి యభేద్యరహస్యమయము. జడ విశ్లేషణము చేసి సృష్టి రహస్యము నరయుకొనుటకు విజ్ఞానము అనేకవిధముల ప్రయత్నించినది. అనాద్యనంతమగు నీ సృష్టిరహస్యము నరయ అనాద్యనంతుడగు నా స్రష్టకు వినా కించిజ్ఞుడగు మానవునకు సాధ్యమగునా? ఐనను జీవాత్మ పరమాత్మ యంశయే కావున జీవునిలో నిహితమైయున్న ఆంతరిక శక్తులు సృష్టిని, స్రష్టను సర్వమును పట్టుకొనుటకై ప్రయత్నించును. ఈ ప్రయత్న ఫలితములే విజ్ఞానము, తత్త్వజ్ఞానము. జడజగత్తును పృథక్కరించి, పరిశీలించి, విజ్ఞానమెన్నో రహస్యములను కనుగొనినది. విజ్ఞానశాస్త్రము చేసిన పరిశోధనలలో శరీర నిర్మాణక్రమము, దాని పోషణము, దాని యథార్థస్వాస్థ్యము అను వానినిగూర్చి చేసిన పరిశోధనలు శ్లాఘనీయములేగాక మహోపకారకములు కూడ.

(Nature's path) నేచర్సు పాత్ (1937 జనవరి) అను పత్రికలో అల్మాథామ్సన్ లీవర్టన్ అను వారు (Food chemistry and Health) ఆహార రసాయన శాస్త్రము, ఆరోగ్యము అను నొక వ్యాసమును ప్రకటించినారు. అది నాదృష్టి నాకర్షించినది. ప్రకృతి పాఠకుల కది యేమైన తోడ్పగలదేమోనను నూహతో దానిని తెనిగించినాను. ఇందు ఆహార రసాయన మూల ద్రవ్యములు ఆయా వస్తువులలోనున్నవని పేర్కొనుటలో ప్రకృతి జీవనము చేయువారికి, నైష్ఠికులగువారికి, నిషిద్ధములగు పదార్థములు సైతము వివరింపబడినవి. పేరులిచ్చినంత మాత్రమున అన్నియుచుట్టబెట్టి తినవలయునని మాయుద్దేశము కాదు. ఇపుడెచట చూడబోయినను విటమిను సిద్ధాంతమే ప్రత్యక్షమగుచున్నది. మరియు రోజుకొక విటమిన్ బైటపడుచున్నది. వర్ణమాలలోని అక్షరములన్నీ విటమినుల పేర్లకై వినియోగింపబడిన పిదప కూడ విటమిన్లు బైటపడవచ్చును; నిజమునకు విటమినులు సర్వత్రనున్నవి. మన్నులో ఫలానావిటమిన్ కలదని కనుగొనెద రనుకుందము. మన్ను తినవలయునని యెవరైన అందురా? మన్నులో నున్నదే మరొకతినదగినదానిలో నుండవచ్చును. తినదగినదానిని తినవలయునేగాని మన్ను దుమ్ము తినరాదు గదా! అట్లే యీ వ్యాసములోని పదార్థములందు నిషిద్ధ పదార్థములను వర్జింపవలయును. ఆహారమునందలి జీవసత్తులు (విటమిన్లు) రసాయన మూలద్రవ్యములు, పోషకశక్తి వీనిని మాత్రమే గమనించుచు, మన జీర్ణశక్తి, మన మానసికదశ, మన పరిస్థితులు, మన పరిసరములు వీనిని గమనింపక చక్కజేసికొనక వర్తింతుమేని పూర్ణారోగ్యము చేకూరనేరదు.

మరొక పరమసత్యమును మనము గుర్తింపవలయును. దేవుడు దయామయుడు, ఆయన భాండారము కడువిస్తారము. మనకు ఎల్లప్పుడును అందుబాటులోనున్న వస్తువులలోనే, మన పెరటిలోని, మన ముంగిటిలోని వస్తువులలోనే, మన యిరుగు పొరుగుల పెరుగుముక్కలలోనే, మనకు కావలసినవన్నీ సిద్ధముగ నున్నవి. మానవుడు ప్రకృతి కెదురుతిరిగి నాగరికతా నామక శృంఖలముతో జగన్మాతను బంధింప యత్నించుటచే సులభసాధ్యములన్నీ దుర్లభపదార్థములైపోయినవి. కాకున్న మన యారోగ్యమునకు వలసినవన్నీ మనచేతిలోనివేయై యుండెడివి. ఇప్పటికైనను మనకు వలయు నుత్తమపోషక పదార్థములకై జంతువుల ప్రాణములు తీయనక్కరలేదు. ఫ్యాక్టరీలమీద నాధారపడనక్కరలేదు. సుదూరదేశములనుండి బంగీలు తెప్పించవలసిన పనిలేదు. కాయలు పండ్లు కావలసినవన్ని, ఆకులు గింజలు అంతులేనన్ని, కందములు మూలములు వందలాది సులువుగా, చౌకగా, సునాయాసముగా దొరకుచునే యున్నవి. ఈ వ్యాసములో నుదహరింపబడిన విశేషాంశములను శ్రద్ధతో గమనించి, ఆహారపదార్థములను సేకరించుటలో దేవుడిచ్చిన తెలివితేటల నుపయోగించి, సుఖజీవనము గడపుటకై యత్నింపవలెను. భోజనము తిన్నని దైతే భేషజముతో పనిలేదని మనవారు ఏనాడో కనుగొనినారు. మన మాసూత్రము నవలంబించాలి. "పథ్యేసతి గదార్తస్య కిమౌషధనిషేవణం, పథ్యేఽసతిగదార్తస్య కిమౌషధనిషేవణం" పథ్యము ఉన్నచో మందుతో పనియేమి? పథ్యములేనిచో మందుతో పనియేమి? రోగులు, భిషగ్వరులు కూడా దీనిని గమనించాలి.

ఆహార రసాయనశాస్త్రము - ఆరోగ్యము.

ఆరోగ్యము, ధాతుశక్తి, శారీరక మానసిక సామర్థ్యము, యౌవనము, దీర్ఘాయుస్సు ననువానియథార్థ్యరహస్యము శరీరముయొక్క సరియైన, తిన్నని రాసాయనిక సామరస్యము నందే యిమిడియున్నది. మానవదేహము 16 రసాయన మూలద్రివ్యములతో నిర్మితమైయున్నదని విజ్ఞానశాస్త్రము స్థిరీకరించినది. ఈ పదునారు వస్తువులలో నేయొకటో, రెండో లోపించునేని కొన్ని వ్యాధులు తలనూపును. కొన్ని రోగలక్షణములంకురించి, శారీరక రసాయన సామరస్యమునుగూర్చి శ్రిద్ధవహించుడని త్వరపెట్టును. కొన్ని రసాయన ద్రివ్యములు చాల హెచ్చైననుకూడ కొన్ని వ్యాధులు రోగలక్షణములు సంభవించితీరును 160 పౌండ్ల బరువు గల మానవదేహమునందు రసాయన ద్రివ్యములు ఈక్రింద వివరింపబడినరీతిగా నుండును.

1	అయోడిన్	$\frac{1}{2}$	ఔన్సు
2	మేగ్నీషియమ్ = మహాగ్నీషము	$3\frac{1}{2}$	,,
3	మాంగనీజ్ = మాంగనీస్ ఒకవిధమైన లోహము	$\frac{1}{2}$	,,
4	ఫోస్ఫరస్ = భాస్వరము	32	,,
5	సల్ఫర్ = గంధకము	54	,,
6	క్లోరిన్ = హరితము	24	,,
7	పొటాషియమ్ = క్షారము	24	,,
8	సోడియమ్ = స్వర్జకము	48	,,
9	కాల్షియమ్ = సున్నము	64	,,
10	ఫ్లోరిన్	$3\frac{1}{2}$	,,
11	సిలికన్ = ఇసుక	$1\frac{1}{4}$	,,
12	కార్బన్ = బొగ్గు	720	,,
13	హైడ్రోజన్ = జలవాయువు	240	,,
14	నైట్రోజన్ = సారజనకము	32	,,
15	ఆక్సిజన్ = అమ్లజనకము	1424	,,
16	ఐరన్ = ఇనుము	2	,,

ఈ రసాయన మూలద్రివ్యములను ఆహారరూపమున స్వీకరింపవలెను.

అజీర్ణము బాధించుచున్నదా? సోడియమ్ యేయాహార పదార్థములందుండునో ఆయాహారమునుభుజింపుడు కడుపు సోడియమునకు నిలయమగు నవయవము కాన చాలినంత సోడియము దాని కీయనిచో అది యెదురు తిరుగును. మల బహిష్కరణము సరిగా జరుగనందున విషపదార్థములు శరీరములో నిలువయుండి హానికరములగు రోగములు వృద్ధినొందుచున్నవా? శరీరము క్రిమపరచునట్టి రసాయన ద్రివ్యములగు సోడియమ్, పొటాషియమ్, క్లోరిన్, మేగ్నీషియమ్, యీవస్తువులు కల ఆహారమును భుజింపుడు. ఆకర్షణశక్తితో నిండియుండ గోరదరేని అట్టి దైహికాకర్షణశక్తికలవారినిచూచి యీర్ష్యవహింపకుడు. ఆక్సిజన్ లోహము; పొటాషియమ్, అను రసాయన ద్రివ్యములను విస్తారముగా నుపయోగింపుడు. అట్లుచేసిన మీరు కూడ మంచి ఆకర్షణశక్తితో నిండియుండగలరు. చక్కని శిరోజములు కావలయునని కోరెదరా? ఇసుక, గంధకము పొటాషియం వానితో కూడియుండు ఆహారమును భుజింపుడు. చిరాకు, తొందర బాధించుచున్నవా? మెగ్నీషియం మాంగనీజ్, పొటాషియమ్, సోడియమ్, వీనిని ఆహారరూపమున వాడుడు. చలిచేతులు, చలికాళ్లుబాధించుచున్నవా? ఇసుక ఆహారపదార్థములను వాడుటకు జాగ్రతగొనుడు. సులువుగా పడిశముపట్టుట, కొంచెము ఉత్తేజము కలిగినను తుమ్ములు మున్నగు లక్షములుబాధించుట జరుగుచున్నదా? ఫ్లోరన్ విస్తారముగానుండు ఆహారములను భుజింపుడు. వాతరోగముతో, నాడీవ్యాధులతో బాధపడుచున్నారా? ప్రితిదినాహారములో ఇసుక ఫ్లోరిన్ హెచ్చుగా నుండునట్లు చూడుడు. ధమనులుగట్టిపడుట, ముసలితనము యీ లక్షణములు రాకుండునట్లు చేయ నిచ్ఛగింతురా? సోడియమ్ ఆహారములనుతినుడు. సిలికన్, ఫ్లోరన్ ఆహారములను కూడ విస్తారముగా వాడుడు. మీ పనియందు మానసిక పరిశ్రమ హెచ్చుగా కావలసియున్నచో ఫాస్ఫరస్తో నిండియుండుపధ్యము తీసికొనవలయును.

ఏ యే పదార్థములయందే యేరసాయన మూలద్రివ్యము లున్నవో ఆ వివరణమును తెలుపకుండా రసాయన మూల ద్రవ్యములనుగూర్చి వర్ణించుటవలన ప్రయోజనము లేదు కాన 16 రసాయనద్రివ్యములనుగూర్చి సంక్షేపముగా వివరింతుము. ఇందుమూలమున మీయొక్క శరీరముల రాసాయనిక సామరస్యమును మీరు కాపాడుకొనగలరు.

అయోడిన్ (Iodine)

థైరాయిడ్ (Thyroid) గ్లాండును (ఇది కంఠములోనుండు గ్రంధి. ఇది బలముగాను, చురుకుగాను ఉన్నయెడల ముదిమిరాదు) గురించియు, అయోడినునుగురించియు నెల్లవారు నెఱుగుదురు. కాని అనేకమందికి తెలియని విషయమేమిటంటే ముసలితనము, మఱపు, అశక్తతకలుగుటకు కారణము అయోడిన్ కొఱవడుటయే అనునది. అయోడిన్

హెచ్చుగానుండు వస్తువులు - కాడ్లివర్ ఆయిల్, ఐరిష్ మాస్, ఐరిష్‌సీవీడ్, (Artichokes) అను దుంప, నత్తగుల్లలు; తెల్లుల్లి, (Terrapin) అను వస్తువు, ఎండ్రకాయ, పచ్చిద్రాక్ష, గుల్లచేపలు, కొకిచిప్పలు, పుట్టకొక్కులు. (అన్ని ఆకుకూరలలో అయోడిన్ ఎక్కువగానుండును.) అయోడిను గ్రంధులకు తేజము కలిగించి యెక్కువ పని చేయగల్గునట్లు తోడ్పడును. అది ముఖ్యముగా రసవాహికలకు చురుకుపుట్టించును. థైరాయిడ్ అనగా కంఠోష్ఠానికి సంబంధించిన గ్రంధికిని, మెదడుయొక్క స్వాభావిక క్రియకు అత్యంతావశ్యకమగు థైరాయిడ్ స్రావమునకును చాల ముఖ్యమైనది. మానవశరీరమునం దుత్పన్నమగునట్టి కొన్ని విషములకు అయోడిను విరుగుడుమందువంటిది. అయోడిను విస్తారముగనుండు ఆహారపదార్థములను సేవించువారు కంఠనాళ ముబుకుట, గండమాల, నాడీవ్యాధులు, ఎముకలయొక్క, మెదడుయొక్క లోపములు - ఈ రోగములతో బాధపడరు; థైరాయిడ్ గ్రంధియందు అయోడిను ఉండవలసినంత యుండనిచో శ్వేతధాతు సంబంధములగు కొన్ని విషములకు, మేధస్సునకు హానిచేయునట్టి యితర విషములకు ప్రతిహతి కలుగదు. విషములకు విరుగుడు లేకపోవునన్నమాట.

అయోడిన్ భాస్వరమునకు సంబంధించిన వస్తువు. అది మెదడు తీవ్రముగా పనిచేయునట్లు తోడ్పడును, రక్తప్రసరణక్రియను వృద్ధిచేయును. కొన్ని కొన్ని రసవాహికలపైనను, ఇంద్రియ ప్రబోధమునకు సంబంధించిన ప్రత్యేక నాడులపైనను చక్కగా పనిచేయును. అయోడిన్ మెదడునకు ఎక్సరేవంటిది. కొన్ని విధముల మనుష్యశరీరముయొక్క ఆరోగ్యకరణ సామర్థ్యమును అయోడిన్ వృద్ధిచేయును. అయోడిన్ లోపించునేని కురుపులు, వ్రణములు వేగముగా తలచూపును. ఆవి నయమగుటకూడ చాల కఠినమగును.

మహాగ్నీషము (Magnesium)

మహాగ్నీషము శరీరద్రవములను మిక్కిలి క్షారయుతములుగా నొనర్చును. శరీరమును ఆరోగ్యవంతముగా నుంచును. కండరములకు, స్నాయుబంధనములకు, మాంసపేశికలకు, నాడులకు స్థితిస్థాపకశక్తి నమితముగా నొసంగును. అది ప్రేవుల కుత్తేజమును కలుగజేయును. దేహమునందలి ఆవిరి వాయువులను, విషములను, ఆమ్లములను దేహములోనుత్పన్నమగు మత్తువస్తువులనుహరించివేయును. మహాగ్నీషము హెచ్చుగా నుండు పదార్థములు:— ద్రాక్ష, నారింజ, నిమ్మ, జంబీర, దానిమ్మ, అనాసన. మహాగ్నీషము నాడుల కుపశమనము నొదవించును. శరీరమునకు హానిచేయునట్టి విషయుతములగుఆమ్లములను, వాయువులను, విషములను పుట్టనీయదు గాన మహాగ్నీషము నిద్రపట్టకపోవుటను నివారించును. నాడీ మండలమును, మేధస్సును చల్లబరచునట్టి ఉపశమన కారియగునట్టి గుణము దానియందున్నది మలబహిష్కరణమునకు, తేజోహీనముగా మురికిగానుండు ముఖవర్ణమును బాగుపరచుటకు, మేధశ్శక్తి నభివృద్ధిచేయుటకు, సూక్ష్మజీవులను నశింపజేయుటకు, ఆమ్లమును విరిచివేయుటకు, కాలేయమును చల్లబరచుటకు, నిద్రనువృద్ధిచేయుటకు, శరీరములోపలిదోషజనకపదార్థమును తోసివేయుటకు మహాగ్నీష మున్నఆహారము కావలయును. రసాయన ద్రవ్యములన్నిటిలోను మహాగ్నీషము మిక్కిలిగా తేలికపరచునట్టి చల్లబరచునట్టి వస్తువైయున్నది. కొంచెమునకే తొందరపడునట్టి, ఉద్రిక్తులగునట్టి, బలహీనులైనట్టి, మానసికాందోళనమును పొందునట్టి, తీవ్రస్వభావము కలట్టివారెల్లరు మహాగ్నీషపదార్థములను ధారాళముగా భుజింపవలయును; మహాగ్నీషపదార్థములు సంధిబంధములలో భాస్వరలవణము చేరకుండ నాపును. ముఖ్యముగా మహాగ్నీషము దేహముయొక్క కండరపుటల్లికలలోను, ద్రవపదార్థములలోను, మూత్రకామ్లము మూత్రరోగమునుండునపుడు, బహిష్కరణవ్యాపారము ఆటంకపెట్టబడి మందగిల్లినపుడును, వాతము ఎమ్ముకలవ్యాధులను రూపముల బరిణమించునట్టి ఘనపదార్థముల నుత్పన్నము కానీయదు. పుట్టినదాది చచ్చిపోవువరకును ప్రతిమానవదేహము లోపలను స్వాభావికముగా మహాగ్నీషము పయోగింపబడుచున్నది.

మాంగనీజ్ (Manganese)

మాంగనీజ్ శరీరమునందలి ఆరోగ్యకారకశక్తిని వృద్ధిజేసి ఆమ్లమును, సూక్ష్మజీవులను, వాతమును, వాతరోగములను, హరించుటకు తోడుపడును. సంధిబంధములయందలి అమత్వచములయొక్క స్వాభావికధర్మము నభివృద్ధిచేయును. శరీరమునందు మాంగనీజ్ ఉన్నచో జ్ఞాపకశక్తి, బుద్ధిశక్తులు చాలహెచ్చుగానుండును. మాంగనీజ్ విస్తారముగనున్న ఆహారపదార్థములు కాలిఫోర్నియా అక్రోటు, పిస్తా, బాదాం, అడవిబాదాం, చైవ్సు, అజామోదము, పుదీనా, శీతకాలపు పచ్చికూరలు. అన్నిటిలోకంటె అక్రోటులో మాంగనీజ్ అధికముగానున్నది, అక్రోటు తరువాత పిస్తా. శరీరములో మాంగనీజ్ కొరవడియున్నపుడు సాధారణారోగ్యమునకు భంగమొదవును. నాళాకారముగలకండరపు

టల్లికలయొక్క అమత్వచములకు, ఎముకలకు, సంధి బంధములకు, లోపలి యావరణములకు, శరీరమునందలి జిగట భాగములకు అనారోగ్యము కలుగును.

భాస్వరము (Phosphorous)

ఉత్కృష్టమైన బుద్ధి శక్తులు కావలెనంటే భాస్వర స్వీకరణ మత్యంతావశ్యకము. భాస్వరము ఆలోచన, భావము, వివేకము, మనశ్శక్తి యనువానికి మూలమైనవస్తువు. ఆలోచన, చదువు, అభ్యాసము అను నీపనులు జరిగినపుడెల్ల భాస్వరము వినియోగింపబడుచున్నది. అది కండరనాడులను పోషించును. ఎముకలను గట్టిపరచును; జ్ఞాననాడులు, మెదడునందలి జ్ఞానస్థానము, నరములు, సహకారనాడులు—వీనిమీద బాగుగా పనిచేయును. మాయావాదము, నిస్వార్థ పరోపకారబుద్ధి, మతాభినిరతి, మానసికోద్వేగములు, మెదడుయొక్క ఆంతరిక ధర్మములు; ఇంద్రియజ్ఞానము, ముఖ్యముగా రుచి, స్పర్శ—వీనికన్నిటికి భాస్వరము చాల అవసరము; ఎమ్ముకల నిర్మాణమునకు, మెదడుయొక్క పోషణమునకు, నాడీపోషణమునకు భాస్వరము తోడ్పడును. అన్ని ధాన్యములమీదను, పప్పుపదార్థములమీదనునుండుతవుడులో నిది గలదు. పచ్చిగ్రుడ్లలోని పచ్చసొన, ఎండ్రికాయవంటి గుల్లచేప, దాని మాంసముతో చేయఒడిన షేరువాలేక మాంసరసము, పొట్టు తీయని యవధాన్యము, చిక్కుడు, గోధుమతవుడు, ఎఱ్ఱకోసుకూర, హేడ్డాక్ చేప, సపియనుగుల్లచేప, జెల్లచేప; కాయధాన్యములు, పాలు, సమగ్రముగనుండు ఓటుధాన్యము; పొట్టుతీయని రై ధాన్యము, పొట్టుతీయని గోధుమలు, అడవి బియ్యము—ఈపదార్థములలో భాస్వరమనబడు రసాయన మూలద్రవ్యముకలదు. భాస్వరము హెచ్చుగా నెవరియందుండునో అట్టివారు చాల యెక్కువ వికాసము పుష్టికలవా రగుదురు. మిక్కిలి తక్కువ భాస్వరముకలవారు క్షీణదశలో నుందురు. దుర్బలచిత్తులగు మనుష్యులకు భాస్వరము చాల అవసరము. మీకుగాని, మీ సంతానమునకుగాని బుద్ధిబలము కావలయునేని భాస్వర పదార్థములపై దృష్టి నుంచుడు.

గంధకము (Sulphur)

పైత్యరసస్రావమునకు గంధకపదార్థము లవసరము. గంధకము పైత్యరసము నభివృద్ధిచేయును గాన కాలేయము పెద్దదికాకుండునట్లు తోడ్పడును. వెండ్రుకలలోను, గోళ్లలోను, ఎముకలకు సంబంధించిన కండరపు టల్లికలలోను గంధకముండును. ఈగంధకము చాలినంత పరిమాణముతో నెవరియందుండునో వారు చక్కని, దట్టమైన జుట్టుకలవా రయ్యెదరు. కేశములు వృద్ధినొందుటకు, ఆరోగ్యదశయందుండుటకు ఏదోయొకటి పైన రుద్దుకొనుటకు బదులుగా గంధకముండు ఆహారపదార్థముల నారగింపుడు. ఈ దిగువ నుదహరింపబడు పదార్థములలో గంధకమున్నది. కోసుకూర, కోసుపువ్వు, పచ్చసొన, రుటాబేగాస్, పార్స్నిప్స అనుదుంపలు, ఎండుఅత్తి, అనగా అంజూర, పచ్చ ముల్లంగి, పుల్లబచ్చలి అనగా చుక్కకూర, ఉల్లిపాయలు, సీమరేగు, ములకకాయ, పిల్లిపీచర, రొయ్యచేపలు, అడవి బాదాం, బాదాం, కొబ్బరి, ఎఱ్ఱకోసుకూర, తేలికరకము చెర్రీస్ అనబడు ఎఱ్ఱనిపండ్లు రాచఉసిరిక.

గంధకపదార్థములను సాధ్యమైనంతవరకు వండకుండ తినుట మంచిది. అట్లు చేయనిచో గంధకాధిక్యముచే గంధకవాయువుతో బాధపడవలసివచ్చును. గంధకముతోకూడిన ఆహారపదార్థములలో వండినవానికన్న వండకుండనుండు పచ్చివే యెక్కువమంచివి. ఈ గంధకము ప్రాణవ్యాపారములోపలను, నాడీవ్యాపారములోపలను ప్రవేశించి ఆవరించి, ఆధారభూతమై యున్నది.

హరినము (Chlorin)

శరీరమును శుద్ధిచేయుటలో హరినము చాకలివంటిది. అణువులెల్ల శుద్ధియగు వరకును హరినము శరీరమును శుద్ధిచేయును. హైడ్రోక్లోరిక్ ఆసిడ్ రూపమున నీ హరినము జీర్ణశక్తినివృద్ధిచేయును; ప్రేవులలోని దోషములను హరించును. శిలీంద్రి సంబంధమగు మండముపుట్టకుండ నాపివేయును. మూత్రమును ధారాళముగా వెలువరించును. కండరపుటల్లికలనుగట్టిపరచి, స్థితిస్థాపకశక్తిని హెచ్చించి; కండరపుటరలను నొకదాని నొకదానితో చేర్చగల్గును. క్రొత్తనెత్తుటిని పట్టించునట్టి పదార్థములు జీర్ణమగుట కదితోడ్పడును. కండరపు టల్లికలలోను; రక్తములోపలను చేరిన వ్యర్థపదార్థమును వెడలించును; కండరపు టల్లికలు; చర్మము; శ్వాసకోశములు వీనినుండి నీటిని తోసివేయుటకు సహాయకారియగును. శరీరముయొక్క అఱలు, కండరపు టల్లికలు; ద్రవములు; వీనిమీద హరిన ద్రవ్యముయొక్క సంకుచితపరచునట్టి, వెలువరించునట్టి యొత్తిడి లేకపోయినచో సూక్ష్మజీవులు, మాలిన్యములు, చీము శరీరమునందే నిలువయుండిపోయి మానవుడు తన ముటికిలో తాను మరణింపవలసిన దుర్దశ పట్టును. హరినము హెచ్చుగానుండు పదార్థములు మేకపాలజున్ను, Sauer kraut, దీనిగసము, రాకర్‌ఫోర్టు జున్ను కొబ్బరి, స్విస్

జున్ను, చమురుపప్పులు, మేకపాలు, జున్ను. ఉండదగినంత హారినము శరీరములోనున్నపుడు శరీరధర్మమునకు, శరీరారోగ్యమునకు చాల మేలు చేయును. అది శరీరోష్ణమును వృద్ధి చేయును. ప్రేవులలోని, జీర్ణాశయములోని మంథనక్రియకు తోడ్పడును. కండరసమూహాముపైన పని చేయును.

పొటాషియమ్ (Potassium)

పొటాషియమును విస్తారముగా సేవించినచో అద్భుతమైన స్వాస్థ్యలాభము చేకూరును. శరీరముయొక్క కండరపుటల్లికలు ఆరోగ్యవంతములును, స్థితిస్థాపకశక్తికలవియు నగును. రక్తము మంచిక్షారగుణము గలదగును. ప్రాణవాయుక్రియ చాల క్రమముగనుండును; గాయములు దెబ్బలుమున్నగునవి శీఘ్రముగా నయమగును. కండర సౌష్ఠవము; కండరశక్తి వృద్ధినొందును. రక్తమునకు బాగు చేయునట్టి; నిర్మాణముచేయునట్టి గొప్పశక్తి కలుగును, మేధస్సు; కండరములు చాల ఆరోగ్యముగా నుండును.

పొటాషియము ఉత్తేజకము నడలించు స్వభావముకలది. పొటాషియములో తలవెండ్రుకలను చక్కగా పెంచు గుణము కలదుగాన పొటాషియముగల ఆహారము సేవించు వారికి బట్టతలరోగము రానేరదు. కండరపుటల్లికలలో విస్తారముగా పొటాషియముండునేని ఆశ్చర్యకరమగు ఆరోగ్యముండును; శాగాటీ; అన్నిరకముల చేదుటీలు, ఓషధులు, పచ్చికూరలు, లెట్యూస్ అనుకూర మొక్క కాసినిచెట్లు; నీడి అడియాలుచెట్టు: వల్లని అలివుపండ్లు; బంగాళాదుంపపై చెక్కులు; పాలముల్లంగివంటి పూలు గల అడవి మొక్కలు; సోయికూరవిత్తులు; అజమోదము; బాదాంపప్పులు; శీతకాలపుకూరలు: స్విస్‌బార్డ్; పుదీనావంటికూరలు; నీలవర్ణపు చిన్నపండ్లు; హాప్ అను మొక్కలు, కాయధాన్యములు; స్కాట్లండుదేశపు ఎండు బటానీలు; మింటు (Mint); చుక్కకూర; వీనిలో పొటాషియమ్‌కలదు. పొటాషియము తక్కువైనచో మెదటియొక్క వెనుకటిభాగము అనగా చిన్న మెదడు చురుకుగా పని చేయదు. ఏమిచేయుటను తోచకుండు నంతగాఅలసిపోయినపుడు పొటాషియమ్ ఆహారము, అవసరము. శరీరములో పొటాషియమ్ లేనిచో ప్రేవులలో మందమేర్పడును. పొటాషియమ్ విరేచనకారి; నిద్రను వృద్ధి చేయును. పొటాషియములేని దేహములో పిండి; పంచదార పదార్థములు సారూప్యత నొందవు. కండరపుటల్లికలు ఆవస్తువులతో సఖ్యపడవు. తుదకు అతిమూత్రము; మహోదరము మున్నగు రోగములకు దారిదొరకును.

స్వర్జకము (Sodium)

సోడియమ్ ప్రతివారికి అవసరమే. కడుపు సోడియమునకు చెందిన అవయవము. జీర్ణక్రియ సంపూర్ణముగ నుండవలయు ననిన సోడియము ఆహారములను విస్తారముగా వాడవల యును; వాతరోగము; అతిమూత్రము; నాడీవ్యాధి; సంధి వాతము యీవ్యాధులకు సోడియముపథ్యము చాలమంచిది. అది శరీరముయొక్క క్షారతను కాపాడగల్గును.

సోడియమ్ పదార్థములను భుజించునపుడు జలపానము చాలతక్కువగా నుండవలయును. అట్లుకాకున్న సోడియమ్ లవణములు దేహమునుండి త్రోసివేయబడును. సోడియమ్ పదార్థములను తినినపిదప చల్లని నీరుత్రాగినచో కడుపులో క్రుళ్లుపుట్టును సోడియము ఆమ్లమును విరిచివేయువస్తువు. సోడియము హెచ్చుగా నున్నవస్తువులు సిలరీ అను తోటకూర; ఆకురాకుయొక్కరసము; చుక్కకూర లేక పుల్లబచ్చలి, దానిరసము; పచ్చముల్లంగి దుంపలు; ఓక్రా (Okra); స్ట్రాబెర్రీపండ్లు; పిస్తాపప్పులు; బీటుదుంపలు; తియ్యనిసీమరేగుపండ్లు; మేకపాలు; ఓటుధాన్యపు పిండి; టర్నిపుదుంపలు; రూటాబాగాస్ (Rutabagas) గ్రుడ్డుసొన; అస్పరగస్ అను తోటకూర; ఎండురేగు బండ్లు.

సోడియములోనున్నము కరగియుండుటచే సోడియమ్ఆహారము గట్టిపడుగుణమును శరీరములో పుట్టనీయదు. సోడియమ్ లవణములలోనిక్షారగుణము మేధస్సునకు; రక్తమునకు క్షారలక్షణములను ప్రసాదించుటద్వారా చాలతోడ్పడును. లాలాజలములో సోడియము హెచ్చుగనున్నది. మంచి జీర్ణశక్తిని సారూప్యతను చెందించుశక్తిని సంపాదించుటకు సోడియమ్; పొటాషియమ్, క్లోరిన్ పదార్థములను ఒకేసారి భుజింపవలయును. గుండెలకు సుగుణమిచ్చుటకు పొటాషియమ్; సోడియమ్; క్లోరిన్; లోహము; ఆక్సిజన్ ఆహారములను సేవింపవలయును. జీర్ణకోశమును మీరగల గొప్పతనము ఏ మానవునకును లేదు. ఆరోగ్యవంతమైన జీర్ణకోశము కావలయుననిన విస్తారముగా సోడియము పదార్థములను వాడవలయును. వలసినంత సోడియమ్ లేనిదే సరియైన ఆరోగ్యము సంభవముకాదు.

ప్రకృతివైద్య మేమిచేయగలదు

అడుసుమిల్లి వెంకటకృష్ణారావుగారు,
ప్రకృతి వైద్యాచార్య.

మన దేశ ఔన్నత్యము మరుగుపడి రాను రాను మనము విద్యానాగరికతలయందు హీనస్థితినందిన కొలదిని మనము పాశ్చాత్య నాగరికతా సమ్మేళనమున కుర్రూతలూగుచున్నాము. ఇదియు కొంతవరకు సహజమే యనుకొందము. ఉన్నతస్థితి యందున్న వారినిజూచి మనమును వారిస్థితిని బొంద నభిలషించుట సహజమే యనుకొందము. ప్రభుత్వసంబంధము చేతను కనువారి కనులకు వినువారి వీనులకు విందుసేయుచున్న పాశ్చాత్య నాగరికతను మనవారు అభిలషించుచున్నారు. ఈ విషయమున మన యభివృద్ధికి గావలసిన మార్గములకంటె నన్యములగు మార్గములను వారు గమనించుచున్నారు. ఇది యంతయు సత్యము. ఎట్లన శారీరకముగ, మానసికముగ, మనలను పరాన్న భుక్తులనుచేసి యెవరి బాగోగులను వారే నిర్ణయించుకొనుటకు కర్తలనియెడి స్వయం నిర్ణయ ధర్మమును, మొదలంట పెరికివేయునట్లు చేసినది పాశ్చాత్య నాగరికతా ప్రభావమే! మాటపడని ధీరత్వము మంచిచెడ్డ లాలోచింపగల సరసత్వము ఒక్కుమ్మడి మన్నైపోయినవి. ఎంత తరచి తరచి చూచినను ఆ ప్రేమా విశ్వాసమూ మానవుల మధ్యనుండి లేచిపోయినవి.

ఓయువకులారా! మీయనుభవము చేత ప్రపంచము నందలి నిజాన్ని గ్రహింపగల్గుచో ఈ కర్తవ్యమేమిటో తెలుసునా? ప్రస్తుత సంఘము లోని మూఢాచారములు, నాగరికతావస్థ యిప్పుడున్నట్లే యుండినచో మానవజాతికి ఘోర పతనము తప్పదని ప్రజలందరికి నిత్యము చెప్ప వలసి యుంటుంది. ఇప్పటి అనారోగ్యకర పరిస్థితులలో లేమిలో జనులు పుట్టుట పెరుగుట జరుగుచున్నంత కాలము ఎన్ని క్రొత్తమందులు కనిపెట్టినా, యెంద రెందరు ధన్వంతుర్లు దిగివచ్చినా రోగా న్నేమాత్రం తగ్గించలేరని ప్రజలకు నచ్చజెప్పాలి. రోగాలన్నిటికి ఆర్థికావస్థ భౌతికసమానత్వము ఈ రెండే కారణాలని వారికి నిరూపించి చెప్పవలసియుంటుంది. ఈ భేదాలను నిర్మూలించితేగాని యీ రోగాలేమాత్రము తగ్గవనిచెప్పుచూ దానితోపాటుగా వాటిని నిర్మూలించే మార్గాలను చెప్పుతూ యుండాలి.

నేను ఇక్కడ మందువైద్యులు, మనకెంతవరకు ఉపయోగపడేది దానినిగురించి ఒకమాట చెప్పవలసియుంటుంది. ఏమిటంటే వారు వారి జీవితములోగల అశాంతిని ఆశాభంగాన్ని పోగొట్టుకోవాలంటే ప్రకృతి వైద్యులవద్దకు చేరాలి. ఎందుచేతనంటే ఒకవైద్యుడున్నాడనుకొండి; అతను కొంతమందికి కొన్ని రోగాలను లోపల అణచివేస్తాడు. దాంతో మీరందరు చాల గొప్పవైద్యుడంటారు. ఆ గొప్పవైద్యుడింట్లోనే అల్లారుముద్దుగా పెంచుకునే ఒక చిన్న బిడ్డకు రోగము వచ్చినదనుకొండి. ఆ చిన్నబిడ్డకు వైద్యముచేస్తాడు; ఆ బిడ్డ చస్తుంది. కారణం యేమంటారు! వైద్యలోపమంటారా? కాదు మీరందరు ఆయువులేదంటారు కాని డాక్టరు మాత్రం యేమీ యనలేక అతని జీవితములో చాల అశాంతిని ఆశాభంగాన్ని పొందుతాడు. ప్రకృతివైద్యులేమంటారంటే ఆపిల్లతల్లి గర్భిణీ నియమాలను యెప్పుడుసరిగా పాటించలేదని యెప్పుడు సరియైన గాలి వెలుతురు తగలలేదని ఆకలి అయినపుడు కానప్పుడు పెట్టిన ప్రతివస్తువు ఆహారముగా ఉపయోగపడకపోగా అన్యపదా

ర్థముగా ఉపయోగపడి శరీరములో మిగిలి రోగాన్ని కలుగజేసిందని చెప్పి రోగాన్ని నయం చెయ్యాలంటే మందులుమాకులు ఉపయోగించకూడదనియును, అట్లు ఉపయోగించినట్లయితే రోగము తాత్కాలికముగా లోపలికి అణగిపోయైనా అణగిపోతుంది, ప్రాణాన్నైన తీస్తుంది; కాని నిర్మూలించలేదని గట్టిగా కారణజ్ఞానాన్ని సూచిస్తాడు. ప్రకృతి వైద్యములో రోగంనయం కాదంటూ యుండదు. అత డెప్పుడు నిమిత్తమాత్రుడుగానే యుంటాడు. అతనికి అశాంతి ఆశాభంగము లెప్పుడు యుండవు. ప్రకృతి వైద్యులతో కలసి యితరవైద్య వేత్తలు పని చెయ్యాలి ప్రకృతి వైద్యులు చేసే ప్రయత్నాలకు వారుకూడా తోడ్పడి యింతవరకు మందు వైద్యవిధానానికి చెందిన తమ పూర్వులు ప్రజలకు చేసిన అన్యాయములను గురించిఅక్రమాలనుగురించి మూఢవిశ్వాసాలను గురించి వారిలో యేమాత్రము విశాలభావముతో శాస్త్రీయ తర్కము . చేయగల శక్తివున్న వారి పూర్వులుచేసిన ప్రయత్నాలకు సిగ్గుపడతారు. వారికి ప్రకృతి వైద్యమంటే స్వభావ పరిణామముగా తోచక మానదు. కాని ధనవాదులకు పదవీవాదులకు యీ మహోన్నతాదర్శము అసంబద్ధముగాను ఊహా శాస్త్రముగాను దోచక మానదు. కారణం యేమిటి? ఈ శాస్త్రములో క్రొత్తక్రొత్తమందులు లేవు. వింతవింత రోగాలు పుట్టవు. రోగి నెప్పుడు స్వంత బాధ్యతలను స్వయంసహాయమును స్వయంప్రకాశమును వృద్ధి పొందించి ధాతుక్షయ కారణములను తొలగించి ధాతువృద్ధిని కలుగ జేసుకొన్నట్లైతే రోగము దానంతట దే పోతుందని యీ శాస్త్రంచెపుతుంది. మరియు వీరెప్పుడు రోగానికి చికిత్స చేయక రోగకారణములకు మాత్రమే చికిత్సచేసి రోగాన్ని నిర్మూలించుతారు. ఇక వారి శాస్త్రమన్ననో నేటివరకును పరిశోధనాస్థితిలోనే యున్నది. శాస్త్రజ్ఞులు రోజురోజు పరిశోధనలుచేసి క్రొత్తమందులు కనిపెట్టుచునే యున్నారు. ఆమందులెంత మంచివని మనవారు సలహానిచ్చి మనపై ప్రయోగించినను వింతరోగములు పుట్టుట మానుట లేదు. ప్రాణములు నిలుపుట అంతకు మునుపేలేదు; మనమో చచ్చినవారిని జూచి కర్మ దేవుడిచ్చిన యాయువు సరిపోయినదని శుష్కవేదాంతాలతో కాలము గడుపుచున్నాము. ఇటువంటి విషయములన్నింటిని ఖండించి చిక్కులు విడదీసి అతను చచ్చిపోవడానికి కారణం ఆరోగ్యసూత్రాల నెపుడు పాటించలేదని ప్రకృతి నిర్మాణ సూత్రాలను త్రోసి ఆహార పానీయములందు స్వేచ్ఛగా మెలిగాడని దానితో ధాతువులు క్షీణించి త్వరగా మృత్యువాత పడ్డాడని యెపుడు చెపుతుంది.

మరొకసంగతి చెబుతాను చూడండి! మనయిండ్లముందర బీదపిల్లలు పుట్టినవద్దనుండి రోగమంటే యేమిటో యెరుగక చింపిరి గుడ్డలతో చాలసంతోషంగా తమకు కావలసిన ఆటవస్తువులను మంటితోనే తయారుచేసుకొనుచూ కులాసాగా ఆడుకొంటారు. చింపిరిగుడ్డలలోనుంచి చలి దుమ్ము యెండ ధారాళముగా వారిశరీరాల నెప్పుడు పీడిస్తూనే యుంటుంది. ఆసమయాలలో మనపిల్లలు బాగాబలసి మంచి మంచి దుస్తులు ధరించి యెప్పుడుయెండతగలక నవనవలాడుతూ వీధిపోతూన్న వాళ్ళనుచూచి హేళన చేయటం మనం చూస్తూనే యుంటాము ఆసమయాల్లో కూడ మనవాళ్ళెవరుకూడ తెలివితేటలలో గాని పనిచేసేశక్తిలోగాని వాళ్ళతో సరిన మానులుగా లేరని మనకు బాగా తెలుసు. కాని

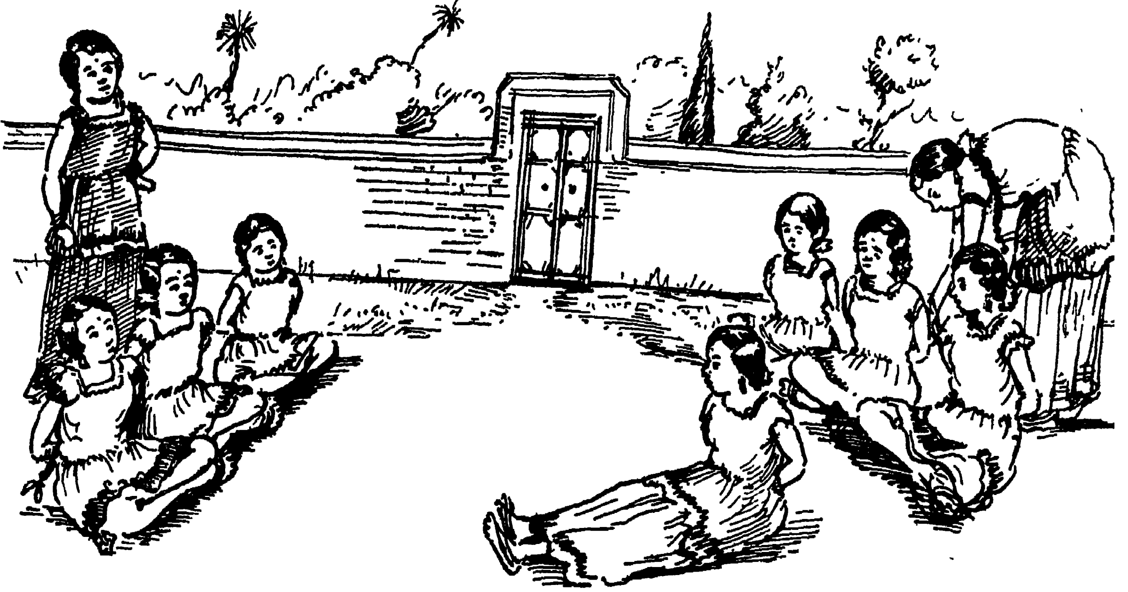
కొంతకాలానికి జీవితము గడుపుకొనే నిమిత్తం మనపొలాల్లోను మిల్లులలోను చేరి వారిజీవితాలను భారంగా యీడ్చుకుంటూ వస్తారు. ఈ లోగా మనవాళ్ళు స్కూళ్ళలోను కాలేజీలలోను ఉండి యాత్రలు కొట్టికొట్టి వాళ్లయజమానులుగా వచ్చి వాళ్ళ నెత్తికెక్కి కూచుంటారు. ఈ చదువుకున్న వాళ్ల యజమానులు కాఫీ టీలు తాగడం సిగరెట్లు కాల్వడం యెప్పుడు బడితే అప్పుడు మెక్కడం వాళ్లు చూస్తూనే యుంటారు. వాళ్లుకూడ వాళ్ల వీలుకొలది చేతులోడబ్బునుబట్టి కాఫీ, టీ వగైరా అన్ని దంచేస్తారు. పాపం దానితో ఆకష్టజీవుల వంటినిండ విషప్రయోగము చేయబడి రోగగ్రస్తులవుతారు. ఇక మనవాళ్లు యెండ గాలి శరీరానికి సోకక కొవ్వు బిళ్ళలుకట్టి కదలుటకుకూడ శక్తిలేక ఆయాసపడుచూ జీవితమంతలోను పనియంటే యేమిటో యెరుగక వింతలువినోదాలతో కాలముగడిపి రోగగ్రస్తులవుతారు.

ఒకరు జీవితకాల మంతటిలోను విశ్రాంతి సుఖము వివేకములేక కడుపునిండా తిండిదొరకక నిరంతర బాధలచే రోగగ్రస్తులవుతారు. రెండవవారు జీవితకాలమంతటిలో నుపనియంటే ఏమిటో యెరుగక సోమరులై తిండి యెక్కువయై రోగగ్రస్తులవుతారు. ఈ రెండు తెగలవారికికూడ ప్రకృతి వైద్యమంటే నియమబద్ధమైన విశ్రాంతితో కూడిన సజీవ మితాహారమువలన గుణమిచ్చి నిస్సంశయముగా నిరోగులవుతారు. అంతేగాని మందులు వాడుటవలన యెప్పటికి కానేరరు. తెలుగు మందులుకూడ వాడకూడదనియా అని ఒక ప్రశ్న ? కూడదు. రసాయనములు ఆసవములు, అరిష్టములు కొంచెము ప్రమాద రహితములుగా కొందరికి తోచవచ్చును. కాని ఆ ప్రమాద రాహిత్యము విషాదులతో పోల్చి నప్పుడు తక్కువగా నుండుటవలన నేర్పడినదేగాని కేవలము నిరుష్టముగా నుండుటవలనగాదు. ఫలాదులునైతము నిల్వయుంచినపుడు వాని యందలి గుణమునైతము మార్పువచ్చును. పూర్వపు వైద్యమా ? అని ప్రశ్న పూర్వపువైద్యము కాదు. రోగులు నిరోగులై సుఖమును పొందే మార్గాలను చెప్పడమేగాని సనాతనఛాందసము నవనాగరికుల విలాసముకూడ దూరముగానే యుండగలవు. నేడు మనజాతి పునరుద్ధరింపబడి పూర్ణస్వాతంత్ర్యములను పొందుటకే మనము యీ మార్గములను అనుసరింపవలెను. కొన్ని మాటలు పృథ్విపుట్టేటప్పటికి యెలాయున్నాయో యిప్పటికీకూడ అలానేయున్నాయి. ఉంటాయికూడాను. పాశ్చాత్యవైద్యంలాగ దేశాటనం చేసేవాళ్ల మనోభావాల్లాగ క్షణక్షణే మారుతూయుండవు. అటువంటివాటిని మనము పూర్వమునుంచి వచ్చేవానిని అనుసరించుతాము. నేటి నవనాగరికపు వాటిలో మందుల మర్మాలను టీకాలశాసనమును, పొగాకువాడుకను, కాఫీ, టీ, తెల్లబియ్యమును, తెల్లపంచదారలను మనము సంబంధము కుదిరినచోటల్లా నిరోధించుచునే యుంటాము. ఇవే యీ వైద్యసిద్ధాంతాలు. యీ ప్రకృతిపత్రిక యెప్పుడు వాటి నిరుపయోగాలనుగురించి మానవులు ఆదర్శసుఖజీవనము జేయటానికుండే మార్గములగురించి చెప్తూయుంటుంది. ఇదిపుట్టి 18 సం॥ పూర్తి యయింది. 18 సం॥ నుంచి భారతీయులు ఆయురారోగ్య ఐశ్వర్యములను వారిభావములను వృద్ధిపొందించు ప్రచారసౌకర్యమునకై స్వార్థరహితంగా అతికష్టముమీద సాగిస్తున్నారు.

బాల క్రీడలు

శిష్ట్లా దక్షిణామూర్తిశాస్త్రిగారు

8. సంబారు బుడ్డి



ఉపకరణములు: చిన్న దారపుబంతి లేక పువ్వు, ఏది దొరకనిచో చిల్లపెంకు.

ఈ ఆటకు రెండు సమజట్టులుగా బాలికలను విడదీయుము. జట్టునకు 8 మంది బాలిక లుండవలయును. ఆటస్థలము 10 గజములు వెడల్పు 20 గజములు పొడవుగలదై యుండవలయును. రెండుజట్టులలోను ఇద్దరుపెద్దపిల్లలను జట్టు పెద్దలను పేరుతో ఆయాజట్టులవెనుక నిల్చునట్లుచెప్పుము. జట్టు పెద్ద చేతియందు దారపుబంతి యుంచవలెను. 10 గజములవెడల్పున గీయబడినగీతలపై పోటీ జట్టుల బాలికలను ఎదురెదురుగా కూర్చుండపెట్టవలెను. పోటీబాలికలు చేతులు వారివెనుకవైపు దాచుకొనవలెను. రెండుచేతులను బాలికలు కలిపియుంచునట్లు చూడుము.

జట్టుపెద్ద ఈకిందిపాటను పాడుచూ బొమ్మలో చూపినట్లుగా దారపుబంతిని ప్రతిబాలికచేతి యందు నుంచునట్లు నటవాకుశలత గనపర్చుచూ ఒకే బాలికచేతులందు భద్రపరచుచు పాట ఆఖరున గప్‌చిప్ అని కేకవేయవలెను. ఏపిల్లయు నవ్వరాదు. అనుమానమున కవకాశమియ్యవద్దు. అందరి చేతులు మూసి యుంచవలెను.

రెండవజట్టుపెద్ద బంతి దాచబడిన బాలికలవద్దకువచ్చి తన తెలివి నుపయోగించి ఎవరిచేతియం దా దారపుబంతి దాచబడినది తెలిసికొని ఆపిల్లను నిలపెట్టవలెను. నిజముగా నాపిల్లయినచో దారపుబంతిని రెండవజట్టు పెద్దకు ఇయ్యవలయును. అంతట నాజట్టుపెద్దా దారపుబంతినితీసికొని తమజట్టులో కూర్చున్నవారివెనుకకుచేరి మొదటిజట్టు పెద్దబాలిక పాడినపాటపాడుచూ దారపుబంతి కూర్చున్న వారిచేతులలో నొకరిచేతులయందు భద్రపర్చవలెను. మొదటిజట్టు పెద్ద తెలివి నుపయోగించి దాచ బడిన బాలికను పిలచి నిలువబెట్టవలెను.

దారపుబంతి దాచబడిన బాలికను జట్టుపెద్ద గ్రహింపలేనిచో దాచబడిన బాలికకాళ్ళ ప్రక్కనుంచి ముందునకు పాదములను రాయుచూ నేలపై చేర్చినిలబడి తనశక్తి నుపయోగించి రెండవజట్టువైపున కొకసారి దుముకవలయును. అంతట నచ్చోట కూర్చుండవలయును. ఇట్లు తడవకొక బాలికవంతున ముందునకు దుమికించుటకు జట్టుపెద్ద ప్రయత్నించవలయును. ప్రతిబాలికయు రెండవజట్టువరకు దూకవలయును. ఏజట్టులో బాలికలందరు ముందు దుముకుదురో ఆజట్టునకు విజయము గలుగును.

పాట : గట్టుమీదా కోడి - గవ్వల్లాకోడి
తొక్కితే తొంభయ్యి - పిల్లలాకోడి
అల్లల్లాకోడికి - ఆకుమిరియంబు
పిల్లల్లాకోడికి - పిండిమిరియంబు
మాతాతకోడికి - మంచిమిరియంబు
అప్పల్లాలా - డిప్పలు ముయ్యండి
అడుక్కో బుడుక్కో - సంబారుబుడ్డి.

"గప్‌చిప్" అని జట్టుపెద్ద కేకవేసి వెనుక నిలువవలెను.

9. చల్లోయమ్మ చల్ల

బాలికలు గుండ్రముగా దొడ్డికట్టవలెను. ఒక బాలికమాత్రము దొడ్డిమధ్య నిలువవలెను.
మధ్యబాలిక:—ఇల్లుఅలికి, ముగ్గుపెట్టి, నీళ్ళకు పోవలెనని చెప్పుచూ (భుజముపై చేయిపెట్టుకొని బిందెమోయుదానివలె దొడ్డినుండి వెలుపలకు బోవును) స్నానంచేసి స్నానంచేసి అని (మరల బిందె భుజమునపెట్టుకొని ఇంటికివచ్చును).
వలయముననున్న బాలికలు ఆమెనులోనికి పోనీయరాదు; తాకవలెను. మరలమరల వెళ్ళివచ్చుచుండును. ఎట్టకేలకు ఏదోయొకవైపునుండి లోనికి ప్రవేశించి వంటచేయును. "పిండివంట చేసుకుంటాను. (1) రోకలిస్తా? (2) రోలిస్తా? (3) జల్లెడయిస్తా?" అను ప్రశ్నలను వలయములోని పిల్లలనడిగి లేదు లేదని జవాబులు రాబట్టుకోవలెను.
మధ్యబాలిక వలయము వెలుపలకు వచ్చి పాలోయమ్మపాలు అని కేకవేయవలెను. అటుపిమ్మట పెరుగోయమ్మపెరుగు అని మరల కేకవేయవలెను. మూడవసారి చల్లోయమ్మచల్ల అని కేకవేయవలెను. మిగత పిల్లలందరు వండినపదార్థములను ఆమె కేకవేయునపుడు భుజించుచున్నట్లుగా చూపవలెను. మూడవ కేకకు అందరు పారిపోవలెను. పారిపోయినవారిలో నొకబాలికను కేకవేసిన బాలిక పట్టుకోవలెను. పట్టుబడినబాలిక వలయముమధ్యకువచ్చి మొదటిబాలికవలె ఆడవలెను. ఇట్లు అందరు బాలికలచే నాడించవలెను.

10. రాజు రాజుబండి.

పాట : రాజురాజుబండి - రత్నాల మొహరీల బండి
వచ్చి పొయ్యే బండి - నడ్డించే బండి.

ఈ ఆటకు ఐదుగురుబాలికలు ఒక్కొక్కజట్టుగా నేర్పరుచుము. నలుగురు బాలికల నొకరిముం

దొకరి గూర్చుండబెట్టుము. ముందున్న బాలికకు బంటుఅనియు, ఆవెనుక పిల్లకు మంత్రియనియు, అటువెనుకనున్న బాలికకు ప్రధానియనియు, ఆఖరున కూర్చున్న బాలికకు రాజనియు పేర్లు పెట్టుము. ఐదవబాలిక చేతియందొక కర్రపుల్లను పుచ్చుకొని ముందుకు వంగి బంటుకు 5 గజముల దూరమునుండి కుడి ఎడమదిశలకు నేలపై రాయుచు పాటపాడుచుండవలెను. బంటువద్దకు వచ్చి బంటుగారూ! బంటుగారూ! రాజుగారెక్కడ? అని ప్రశ్నించవలెను.

బంటు:—మంత్రిగారి నడుగుము.

పాటబాలిక:—మంత్రిగారూ! మంత్రిగారూ! రాజుగారెక్కడ?

మంత్రి:—ప్రధానిగారి నడుగుము.

పాటబాలిక:—ప్రధానిగారూ! ప్రధానిగారూ! రాజుగారెక్కడ?

ప్రధాని:—నా వెనుక మేడలో నున్నారు.

పాటబాలిక:—రాజుగారూ! రాజుగారూ! మాతాత గొప్ప అన్నదానము చేయుచున్నాడు. మీ తోటలో ఇంతగాక ఇంతగాక ఇంత గుమ్మడిపండ్లు తెమ్మన్నాడు. (చేతులతో ప్రక్కలకు చూపి ఎగిరి గంతు వేయవలెను.)

రాజు:—ఇప్పుడే పువ్వు పూచింది. తరువాత యిస్తాను.

పాటబాలిక:—నన్ను యిప్పుడేమి ఎక్కి వెళ్లమన్నారు.

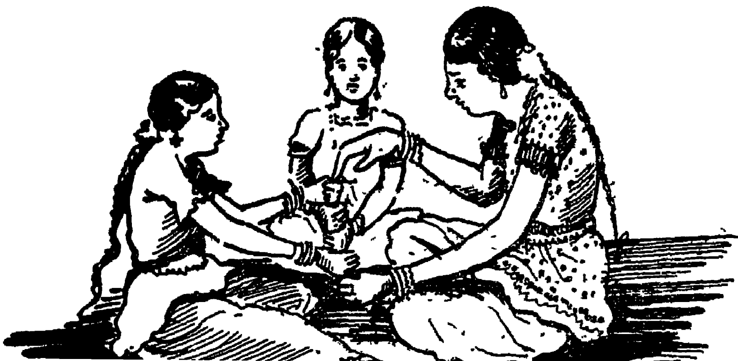
రాజు:—గుఱ్ఱాన్నెక్కి వెళ్లు.

పాటబాలిక:—హాల్ ; హాల్ అని కేకలు వేయుచూ మహాసంతోషముతో చిందులు ద్రొక్కుచూ వెళ్లవలెను.

షరా:—ఇట్లు అందరు బాలికలచే పాటపాడించుచూ ఆడించవలెను. రాజునకు పాటబాలికకు జరుగవలసిన సంభాషణయందొకమారు పిందెయనియు, కాయయనియు, పండుపండినదనియు జవాబులు రాజీయవలెను. ఏమిఎక్కి వెళ్ళమన్నావని ప్రశ్నించగానే ఒకసారి మంచివాహనములపై నెక్కి వెళ్ళమనియు యింకొకసారి ముళ్ళదారి, నిప్పులదారి వెంట నెళ్ళుమనియు రాజు జవాబు చెప్పవలెను. పాటబాలిక సుఖవాహనముల నెక్కమనిన సంతోషముతోను ముళ్ళదారి, నిప్పులదారి యనిచెప్పిన కష్టము విచారము చూపుచూ చేష్టలనటింపుచుండవలెను.

---

11. జంటకుప్పీలు (అచ్చనగాయలు)



పాట:— "కొండామీది వెండిగిన్నె
కొక్కిరాజు కాలువిరిగె

దానికేమిమందు?		విరిగి విరిగి రెండాయె
వేపాకుచేదు		వీధియెల్ల మూడాయె
వెల్లుల్లిగడ్డ	లేక	పడమట చుక్కపొడిచె
నూనాయిబొడ్డు		భల్లున తెల్లవారె
నూటొక్కధార"		

ఐదుకాయలను గలపరించి 4 నేలను జారవిడువవలెను.
ఒకదానిని పైకెగుర వేయవలెను. క్రింద జారవిడిచినవాటిలో రెండుకాయలను చేతిలోనికి తీసుకొని పైకెగురవేసిన కాయను పట్టవలెను. అందు రెండు కాయలను కుడిచేతినుండి ఎడమచేతికి మార్చుకోవలెను. మిగిలిన ఒక కాయ నెగురవేసి క్రిందవిడిచిన రెండుకాయలను అరచేతికి దెచ్చుకొన పైకాయతో పట్టుకోవలెను. గురితప్పిన కాయలను రెండవబాలికకు యివ్వవలెను. కాయలు సరిగాపట్టిన తానే ఆడనగును. పాయింట్లు లెక్కించుము. ఎక్కువగణించినవారికి జయము. మొదటివలెనే ఆటను ఆడించుచుండవలెను.

---

12. జతలు నడచుట.

సరిసంఖ్యగల బాలికలు 12 జతలకు పైగా 30 జతలవరకు నుండవచ్చును. అందరు బాలికలు తమ ఎడమపాదములను ముందుకు 18 అంగుళములదూరమున వేయవలెను. బాలికలందు జతలు జతలుగా ఒకరివెనుక నొకరు నిలువవలెను. క్రిందిపాటపాడుచూ ముందువైపుకు నడువవలెను. కొంతదూరముపోయిన వెనుక ఉపాధ్యాయుడు "వెనుకకు తిరుగు" అను నాజ్ఞసీయవలెను.
అంతట బాలికలు కుడిచేతిమీదుగా వెనుక వీపువైపునకుతిరిగి పాటపాడుచూ యథాస్థానమువరకు నడచిరావలెను.

పాట :— చనుదము చనుదము సహచరులారా !
జతలు జతలుగా చనుదము ముందుకు.
వరుసలు దప్పక బారులు దీరిచి
సాగుదమా ! మన మాగక ముందుకు.
ఎడమయడుగుతోనే మొదలిడుదము,
కుడికాల్ వెనుకకు నిడుచు పోవుదము.
ఇరువది జగములు జరిగి మరలుదము,
చెచ్చెర మనకుడిచేతి మీదుగా !
చనుదము చనుదము సహచరులారా !
యథాస్థానమున కందర మటులనె !
ప్రేక్షకులందరు వేడుకజూతురు !
మనకును క్రమమగు నడక అలవడును.

ఆరోగ్యతత్త్వము

[గతసంచిక తరువాయి]

౬ అన్యపదార్థము (తరువాయి)

అప్పుడప్పుడు ఈ బలహీనమైన అవయవము తిరిగి కొంచము బలముగలిగి అన్యపదార్థమును నెట్టివేయ ప్రయత్నించును. ఈప్రయత్నమే రోగము. ఈ యన్యపదార్థమే యవయవమును జేరుచునో దాని సంబంధమునుబట్టి రోగమునకు పేరుబెట్టుదురు. ఊపిరితిత్తులు, హృదయము, నేత్రములు, చెవులు, శిరము, కీళ్ళు మొదలగువానియందు చేరి ఆయాసంబంధమగు పేర్లచే బిల్వబడుచున్నది. పేర్లు వేరైనను రోగ మొక్కటియే; కారణమును ఒక్కటే. ఇదియే అన్యపదార్థసంకలనము. ఈ యన్యపదార్థమును శరీరమునుండి బహిష్కరించినపుడు రోగము తనంతట నే కుదిరి అవయవములు తిరిగి బలముజెంది వానివాని పనుల నవి సక్రమముగ జేయగల్గును.

అన్యపదార్థము మనము తిను ఆహారముచేతనేగాక మనము పీల్చు గాలివలనకూడ సంక్రమించును. వైద్యులుగాని సామాన్యజనులుగాని దీనిని గ్రహింపలేదు. రోగికిపథ్యము చెప్పునపుడు ఆహారపథ్యమును చెప్పుదురుగాని శుభ్రమైన వాయువును పీల్చవలెననియు, ఆహారమును వెలుతురునందును శుభ్రమైన వాయువుగలచోటను భుజించవలెను గాని వంటయింటిపొగలో తినకూడదనియు చెప్పుట నేనెప్పుడును వినలేదు. రాత్రులు పరుండుగదియొక్క కిటికీలన్నియు తెరచియుంచవలెను. చలివేసిన కప్పుకొనవలెను గాని కిటికీలు మూయరాదు. గాలిలో నెట్టిజబ్బునులేదు. భగవంతుడు వాయువును మనలను బాధించుటకొర్కకు పుట్టించలేదు. మన శరీరమునందు అన్యపదార్థమున్నపుడు మంచిగాలిచే బలపడిన అవయవములు దానిని గెంటివేయుశక్తిగలిగి, నెట్టివేయ ప్రయత్నించును. ఈ ప్రయత్నమే రోగము. కాన మనకది మంచిదే. చెవులచుట్టు గుడ్డకట్టుకొని కిటికీలు మూసుకొని పరుండుటవలన గాలిచెడి మనకంత ఉపయోగపడదు. గాలి మంచిది గానపుడు ఊపిరితిత్తులలో జరుగు రక్తమును శుభ్రపరచుక్రియ సరిగా జరుగదు. ఇందుచే కలుషరక్తము వ్యాపించి, పోషకపదార్థములులేమిచే అవయవములు చెడి జీర్ణశక్తి చెడి అన్యపదార్థము చేరును.

జలము, ఇతరపానీయములచేగూడ అవయవములు చెడును. ఎట్లన మనమెప్పుడును పరిశుభ్రమైనదియు, ఎట్టివాసన రుచి లేనిదియు, సూర్యకిరణములచే కాగుచుండునదియు, జలచరములచే దుష్టపదార్థరహితము చేయబడినదియునగు ప్రవాహోదకమును, ప్రకృతియందు దొరకునట్టి స్థితియందే గ్రహింపవలెను. అట్లుగాక చెడిన నీటిని కాచి పుచ్చుకొనుట వలన దానిశక్తినిగోల్పోయి, ఉపకారమును చేయలేదు సరిగదా, అపకారమునుగూడ జేయును. ప్రేగులలో జీర్ణమగుటకు నీటివలన కావలసిన సాహాయ్యము రాదుగాన ఆహారముతోబాటిదియు అన్యపదార్థమగును. ఇతరపానీయములన్నియు జీర్ణకోశమును జెరచుటచే తిన్నదంతయు అన్యపదార్థముగా మారును.

నిద్ర:—నిద్రలేకుండుటయు, అతినిద్రయు జీర్ణశక్తిని పాడుచేసి అన్యపదార్థమును గలుగజేయును.

విహారము:— అతిసంభోగమువలనను, దుష్టరోగములుగల స్త్రీతో సంభోగమువలనను, సంభోగేచ్ఛచే మనస్సుచెడి రాత్రింబగళ్ళు ఆలోచించుచుండుటవలనను రోగములు కల్గును.

రోగములు గలుగుటకు కారణమును తెలిసికొంటిమిగాన ఈ కారణములు గలుగుటకు తావీయక, సహజాహార పానీయ విహారములచే జాగ్రతగానుండిన రోగముగల్గుటకును ఆరోగ్యము చెడుటకును హేతువులేదు. రోగము వచ్చిన తరువాత కుదుర్చుకొనుటకంటె రాకుండజేసికొనుట శ్రేయస్కరముగాన యుక్తముగా నడచుకొని నీరోగులై ఆయురారోగ్య భాగ్యములుగల్గి ప్రజలెల్లరు సుఖింతురుగాక.

౭ ఆహారము

ఆరోగ్యము చెడుటకును రోగమువచ్చుటకును అన్యపదార్థమే కారణమనియు, ఆ యన్యపదార్థము అస్వాభావికవస్తుసేవనమువలనను, అధికముగా భుజించుటవలనను, ముఖ్యముగా చేరుచున్నదనియు వెనుకటి ప్రకరణములందు చదివియున్నాము. ఆరోగ్యమును కాపాడుకొనుటకుగాను స్వభావసిద్ధమైన పదార్థము లేవో అస్వాభావికము లేవో స్వాభావికపదార్థముల నెంత సేవింపనగునో యనుసంగతి యీ ప్రకరణమందు చర్చింపబడును.

పశుపక్ష్యాది సమస్తజీవరాశులును పుట్టినదాది మరణించువరకును తమకు భగవంతునిచే నిర్ణయింపబడిన యాహారమును ఏ మార్పులను గలిగింపకుండ తిని జీవించుచున్నవి. సృష్ట్యాదినుండి నేటివరకు ఒకేవిధమైన యాహారమును ప్రకృతసిద్ధమైనదానిని వంట మొదలగు కృత్రిమపద్ధతు

లవసరములేకయే, రుచులను వేరుగ కల్పించ నవసరము లేక, ఏకాలమునందు, ఏస్థలమందు ఏవిదొరకునో వానిలో తమకు నిర్ణీత మైన వానిని తిని సుఖజీవనము చేసి ఏ విచారములేక మరణించుచున్నవి. మనుష్యు డట్లుగాక సృష్ట్యాదినుండియు అనేకరీతులుగా తన యాహారమును మార్చుకొనియున్నాడు. ఇంకను మార్చుకొనబోవుచు న్నాడు. ఆ కారణముచే మనుష్యునికి దైవనిర్ణీతమైన యాహార మేదో తెలిసికొనుటకు సాధ్యముగాకయున్నది. ఇట్టి మార్పులచే ఫలితముకూడ కనిపించుచునేయున్నది. స్వభావసిద్ధమైన యాహారమును భుజించుచు ఆహారనిద్రా మైథునములను అవసరమైనప్పుడే సేవించుచు మలమూత్రాదుల నవసరము లబట్టి విసర్జించుచు జీవించెడి పశుపక్ష్యాది సమస్తజీవరాశులను సూక్ష్మదృష్టితో బరికింపుడు. మనుష్యుడును మనుష్యసంబంధముగలజీవులునుదప్ప భూచరములును, జలచరములును నగు సమస్త జీవ రాశులును ఆమరణాంతము తమ యాహారమును తామే సంపాదించుకొనుటకును, ఆహార నిద్రామైథునాది కర్మల జేయుట యందును పూర్ణమైనశక్తి గలిగి, పరసహాయ్యమును గోరక జీవించుచున్నవి. మగజీవులకు పుంస్త్వముగాని ఆడజీవులకు పిల్లలనుగనెడిశక్తిగాని చచ్చువరకును తగ్గదు. ఏ యవయవముగాని శిథిలమై పనికిరాక చెడదు. వ్యాధులు రావు. వచ్చినను వైద్యసహాయ్య మక్కరలేకయే కుదుర్చుకొనగలవు. ఆగంతుకముగావచ్చు దెబ్బలు, నరుకులు, గాయములు మొదలగువానినిగూడ తమ స్వంతజ్ఞానమువల్ల తమ శరీరశక్తిచేతనే గుదుర్చుకొనుచున్నవి. తన సృష్టియందలి యల్పజంతువులకే యిట్టిశక్తి నొసగిన పరమాత్ముడు మనుష్యునకు మాత్ర మట్టి శక్తుల నివ్వక నిత్యరోగియై పరసహాయ్య మవసరములేక ఒకఘడియయైనను జీవించుట కనర్హుడుగాను, బాల్య యవ్వన కౌమారదశలందు క్రమముగా మార్పులను జెంది తుదకు వృద్ధదశయందు, కళ్ళు కాళ్ళు లేక, పళ్ళు చెవులు లేక జీర్ణము చేసుకొను శక్తిలేక బాధనొందునట్లు లేర్పరచియుండునా? అజ్ఞానులైన జంతువులకు ఆహారమును ప్రకృతియం దమర్చిన పరాత్పరుడు జ్ఞానముగల మనుష్యునకు ప్రకృతి సిద్ధమైన యాహారమును దయచేయక, ఆహారసంపాదనకుగాను సర్వవిధముల బాధపడునట్లును, సంపాదించిన పదార్థముల తినుట కర్హమగునట్లు తయారుచేయుటకు పలుబాములు పడునట్లును విధించియుండునా! పక్షపాత మెరుగక సర్వసముడైన పరమేశ్వరుడు అట్లెన్నడును చేసియుండడు. చిరకాలమునుండి పలువిధముల పరిణామమొంది తుద కా పరమపురుషుని దెలిసికొని ముక్తి బొందుటకుగాను విచారణ చేయుటకొర కొసంగిన జ్ఞానమును వృథజేసి అశాశ్వతమగు ఐశ్వర్యసంపాదనయందును, క్షణమైనను ఉండని రుచుల గల్పించుటకును తన జీవితమునంతను వృథచేసుకొనున ట్లేర్పాటు చేసియుండునా! నిష్పక్షపాతదృష్టితో విచారించిన అట్లెన్నటికిని జరిగియుండదనియు, భగవంతునియాజ్ఞల దిరస్కరించి మనుజుడే చెడియున్నాడనియు బోధగాగలదు. పచనాదికర్మలులేక పుట్టినదిపుట్టినట్లే తినుజంతువు లారోగ్యవంతములుగా ఆమరణాంతముండుటకును మనుష్యుడు పుట్టినదాది చచ్చువరకును ఒక్కనాడైనను పూర్ణారోగ్య మనుభవించకపోవుటకును తగినకారణ ముండితీరవలయును. ఈ కారణమే అస్వాభావికజీవనము. సృష్టియందు పుట్టినదిపుట్టినట్లు తినక ప్రతివస్తువును, పచన రచనాదిక్రియలచే విశేషరుచుల గల్పించి సేవించుటయు, తనకొరకే సమస్తమైన సృష్టియు చేయబడిన దను ఉద్దేశముతో తన కక్కరలేని హితవుకాని పదార్థముల పెక్కువిధముల మార్చి జిహ్వాకింపగు రుచిగలవానిగా గూర్చి సేవించుటయు, ఆహారనిద్రాదులను నిర్ణీతకాలములందుగాక తన కిష్టమువచ్చినపుడే జరుపుటయు, మనముచేయుతప్పులనెల్ల సవరణజేసికొని తిరిగి తన నెప్పటిస్థితికి దెచ్చుటకుగాను శరీరము పడుపాట్లగు రోగమును మందు లనెడు కఠినశిక్షలచే నణచియు ప్రకృతి విరుద్ధమైన నడవడిచే నా ప్రకృతిమాతను ధిక్కరించినందున తత్ఫలితముగా నిట్లు చెడియున్నాడు.

అస్వాభావికాహారము

తినెడునాహారమునుబట్టి జంతువులను మూడుతరగతులుగా విభజింపవచ్చును. 1 శాకాహారులు 2 మాంసాహారులు 3 ఉభయభక్షకములు నని. అందు శాకాహారులను 1 గడ్డి, ఆకలములు దినునవి 2 పండ్లు, కాయలు దినునవి యని రెండువిధములుగా జెప్పవచ్చును. ఆయాజంతువులకు వాని యాహారమును సంపాదించుకొనుటకును, నమలుకొనుటకును జీర్ణము చేసుకొనుటకును అనుకూలించునట్లు అవయవము లేర్పడియున్నవి. మాంసాహారులకు శాకాహారము భర్జించదు. శాకాహారులకు మాంసము భర్జించదు. మాంసాహారులగు పిల్లి, కుక్కజాతి జంతువులకు నమలు దంతములతో పనిలేనందున శాకాహారుల దంతములవలె బల్లపరుపుగా నుండక కొనలుదేరి కొరుకుట కనుకూలముగానుండును. వీనికి చీల్చుటకు కోరలుండును. ఈ కోరలు ఇతరపళ్ల కంటె పొడుగుగానుండి అవి సరిగా అమరునట్లు వాని

కెదురుగా దవడలయందు కొలీస్థలముండును. పై కొరుకు పళ్లును క్రిందివియు నొకదాని ప్రక్క నొకటి కొలీ లేకుండవచ్చి మాంసమును విడదీసివేయుట కనువుగ వాడిగానుండును. దవుడలు పైకెని క్రిందికిని కదలునుగాని ప్రక్కలకు ఆడవు. కోరలు వంకరగానుండి గుచ్చినపుడూడిరావు వీనికి కొళ్లను వాడియైన గోళ్ళుండును వీని ప్రేగులు వీని పొడుగునకు 3-5 రెట్లుమాత్రమే యుండును. శాకాహారుల కట్లుగాదు. అందు గడ్డిగాదముతిను ఆవునకు పైదౌడయందు మునిపళ్ళులేవు. గాని పైచిగురు గట్టిగానుండి నొక్కి క్రిందిపళ్ళతో లాగుట కనుకూలములు. దంతములు తిరుగలివలె బల్లపరుపుగా నుండి నవులుట కనుకూలముగానుండును. దౌడలు అన్నివైపులకును ఆడును. 4 జీర్ణాశయములుండును. వీనిప్రేగులు వీనిశరీరమునకు 20-28 రెట్లుండును. ఫలమును కాయలను తినుకోతికి కోరలు వంకరగానుండవు. తక్కినపళ్ళతో సమముగానుండును. కాయలను కొరుకుటకుగాను కొంచము వాడిగానుండును. దంతములు నములుట కనుకూలముగానుండును. వీని ప్రేగులు వీనిశరీరమునకు 10 లేక 12 రెట్ల పొడుగుండును. మనుష్యునిపళ్ళు పరీక్షించిన వీనిపళ్ళవలెనేయుండును. గాని మాంసాహారుల పళ్ళవలెనుండవు. ప్రేగులు వీనిప్రేగుల వలె 10 లేక 12 రెట్లు పొడుగేయుండును. మాంసాహారుల ప్రేగులు వాని శరీరములకు 3-5 రెట్లుమాత్రమే యుండును. జీర్ణాశయములోను ప్రేగులయందును స్రవించు రసములు మాంసభక్షకజంతువులకు మాంసమును జీర్ణము చేయుట కనుకూలించియుండును. మనుష్యునకును కోతికిని పళ్ళు, కాయలు జీర్ణమగుటకుమాత్రమే తగియుండును. గాన వీనినిబట్టి మనుష్యుడు మాంసాహారికాడనియు, ఫలాహారియనియు గ్రహించవలెను. ఫలాహారమునుండి క్రమముగా చిరకాలాభ్యాసముచే మాంసాహారముగూడ అలవాటు చేసుకొనియున్నాడు. అందువల్లనే ఆరోగ్యమును పోగొట్టుకొన్నాడు

మాంసము జంతువుచచ్చినగాని రాదు. దుర్వాసనగానుండును అలవాటుపడని మనుష్యులు చూచినంతనే భయోత్పాతముగానుండి వికారమువచ్చును మాంసాహారమే ముఖ్యమగు జీవనముగాగల జాతులుగల దేశములయందు సయితము వీధులవెంట బహిరంగముగా మాంసము తీసికొనిపోబడదు. అనేకవిధముల బాగుపరచి సువాసనద్రవ్యములగలిపి పక్వముచేసినగాని దుర్వాసన భరింపశక్యము గాదు. ఇతరదేశములమాట యెట్లున్నను సకలశాక ఫల సస్య సమృద్ధిగల మనదేశమునందు దానియవసరములేక సుఖజీవనము చేయవచ్చును. మాంసము తినువారివలె శాకాహారులు, ఫలాహారులు అంతబలముగలిగియుండరని కొందరిపిచ్చినమ్మకము. మాంసముముట్టని బ్రాహ్మణులలో బలాఢ్యు లెంతమందిగలరు! శాకాహారియైన ఏనుగు బలమునందు దేనికిని తీసిపోదుగదా! అంతేగాక శాకమునుండి మాంసము తయారగును మాంసమువలన మాంసము తయారుకాదు. మాంసాహారులగు జనులకంటె శాకాహారులే అధికబుద్ధిబలము, శాంతస్వభావము గలిగియుందురుగాన మనుజుడు మాంసాహారికాడు.

ఏ ప్రాణియొక్క ఆహారమునైనను నిర్ణయించుటకు ఆయా ప్రాణులయందలి పసికూనలను బరీక్షించిచూడుడు. పిల్లిపిల్ల ఎలుకమీది కురుకును. చిన్నపురుగులబట్టి భక్షించును. ఆవు దూడ పచ్చికను నములును. పాముపిల్ల కప్పను పట్టుకొనును. ఎలుకపిల్ల పళ్ళనుకొరుకును. పులిపిల్ల మేకపిల్లను ఆమాంతముగ కొరికితినును. ఇవన్నియు తమకు భగవంతునిచే నిర్ణయింపబడిన యాహారమును పుట్టుకతోనే గ్రహించి ఆ యాహారముకొరకే ప్రయత్నించునుగాని వేరువిధమైన యాహారముకొరకు వెదకుకొనవు. ఇట్టిశక్తినే ఇంగ్లీషులో (Instinct) జన్మాంతరజ్ఞాన మందురు ఇది నేర్పనక్కర లేకనే గల్గును. పాలు విడచునప్పటికి తమకు స్వభావసిద్ధమైన యాహారమును అవే సంపాదించుకొనును. ఇక మనుష్యులపిల్లలను జూడుడు. అన్నప్రాశన రోజునపండ్లు మాంసము మొదలగునవి ఎదురుగానుంచిన పక్షమందు ఏవి తినుటకు ప్రయత్నించునో చూడుడు. మాంసమును చూడనైనను చూడదు. చూచి భయపడును. పండును వెంటనే నోట బెట్టుకొనును. 5 లేక 6 సంవత్సరముల బిడ్డలుకూడ తమ తల్లిదండ్రులచే బోధింపబడకున్న మేకపిల్లను కొరుక్కొని తినవలెనని ప్రయత్నింపరు. మేకలోని మాంసమే తమకు తినుటకు పెట్టినారన్న సంగతియే యెరిగియుండరు. ఇట్టిసంగతులనుబట్టి మనుష్యుడు మాంసాహారి కాడని నిర్ణయింపనగును.

మాంసాహారులుకాని జాతులలోకూడ అనారోగ్యములేక పోలేదు. దీనికి కారణము స్వభావసిద్ధముగా ప్రకృతియందు దొరికి మనుష్యాహారముగా సృష్టింపబడిన పదార్థములనైనను ప్రకృతియందు దొరకినట్లు భుజింపక, రుచుల దేవత నారాధించుటకొరకు పక్వపరచియు,ఉప్పు,కారము, పంచదార, పరిమళద్రవ్యములు చేర్చి తైలమునందు వేసి,

వానికి లేనిరుచుల గల్పించి తినుటచే వీనిని జీర్ణము చేసికొనుటకు తగురసములు మన జీర్ణకోశములందు లేక సరిగా జీర్ణములుగావు. ఉండవలసిన కాలముకంటె అధిక కాలము జీర్ణకోశమునందుండి, పులిసి, బుగబురపొంగును. అందువల్ల గలిగిన వేడిచే అవయవములు తమశక్తిని గోల్పోవును. ఇంతేగాక రుచికల్పనచే జిహ్వేంద్రియము సహజశక్తిని గోల్పోయి యధికముగా లోనికిజొరనిచ్చును. వీనిని జీర్ణము చేసికొనుటకుసదాపనిచేయు జీర్ణకోశము విశ్రాంతినెరుగక కొలదికాలములోనే చెడుచున్నది. ఇక జీర్ణకర్మ సరిగా జరుగక తినెడుపదార్థమంతయు అన్యపదార్థమే యగును పూర్వమువలె స్వల్పపదార్థమునుండి తనకు గావలసిన యాహారమును తీసికొనలేదు. అందుచే విశేషముగా తినవలసివచ్చును. తినినదానిలో గొప్పభాగ మన్యపదార్థమై శరీరశక్తిని జెరచి అనారోగ్యమును గలిగించును. గాన శాకఫలాహారములనైనను కృత్రిమపద్ధతులచే మార్చి తినుటచేతగూడ ననారోగ్యము గలుగుచున్నది.

అనేక తరములనుండి మనుష్యుడు పక్వాహారభక్షణము చేయుచుండిన హేతువుచే అపక్వాహారమే మనుజుని కేర్పడిన తిండియని చెప్పిన నూటికి తొంబదితొమ్మండుగురు నవ్వెదరు. అయినను మనుజజాతియొక్క ప్రస్తుతస్థితిని బట్టిచూడ నిప్పటికే ఆరోగ్యము చెడియున్నదనియు, పూర్తియగు మార్పు జరుగకున్న నచిరకాలములోనే యంతరించునట్టి దుస్థితికి రాగలదనియు దోచుచున్నది. పాశ్చాత్య పండితులు అనేకపరిశోధనలచే అపక్వాహారమునందే జీవసత్తలు గలవనియు వీనిని సజీవములుగనే భుజించవలెననియు నిర్ణయించియున్నారు. ఈ సిద్ధాంతమును పండితులు బోధపరచుకొనుచున్నారు గాని చిరకాలాభ్యాసమును వదలలేకయున్నారు. పురుషులలో మనోనిగ్రహము కలవారు కొందరు (వేయి కొక్కరు) ప్రకృతితత్త్వమును గ్రహించి వంటలేని సహజాహారమును దినగోరినను మూర్ఖురాండ్రైన స్త్రీలు వారిని నిందించియు, రాక్షసిపట్టుబట్టి వారిని తిరిగి పూర్వపు తప్పుడుతిండికి మరలించెదరు. ప్రపంచమంతయు రోగభూయిష్టమై యున్నందుననిత్యము వైద్యసేవయు, మందుల సేవించుటయు దప్పుటలేదు, సరిగదా అనారోగ్య మెప్పటియట్లే యున్నది. అందువలన కొద్దిమంది అపక్వాహారులు బయలుదేరిరి. వీరుకూడ తమరు తీసికొను అపక్వాహారమే సత్యమైన తిండియని గ్రహింపక ఎప్పుడు తిరిగి పూర్వపుతిండికి మరలుదుమాయని చూచుచు, కొంచ మారోగ్యము గలుగగానే వైద్యుల దుర్బోధచేతను, భార్యయొక్కయు బంధువులయొక్కయు యితర సంఘముయొక్కయు బాధలపడలేకను జిహ్వాచాపల్యముచేతను తిరిగి మామూలుపదార్థములనే తినుచున్నారు. నిష్పక్షపాతబుద్ధితో విచారించిన ప్రస్తుతము మానవులు తినుతిండి సహజమైనది కాదనియు, అసహజమైన తిండి తిని ప్రకృతిమాతను ధిక్కరించుటచేతనే లోకమంతయు నిట్టి దుస్థితిలో నున్నదనియు దోచకమానదు. ప్రకృతిమాత దయాశాలినియైనను తనశాసనములమీరినవారియందు జాలిలేక తగు శిక్ష విధించకమానదు. ఆశిక్షచే అనారోగ్యము, రోగము, అకాలమరణము, ఆయుఃక్షీణము, వికృతాకారము, అంతకంతకు పీలయగుట, తుదకు నేలమునగ చెట్టునకు నిచ్చెనవేయునట్లు జనసంతతి మారుటయు తటస్థించుచున్నవి. వీనికన్నిటికిని గారణము అసహజాహారసేవనమైయుండ దానినిగ్రహించలేక బాల్యవివాహములని కొందరును, తగినంత సత్తువనిచ్చు నాహారమును విస్తారముగా తినకపోవుటయని మరికొందరును మరి పెక్కువిధముల సమాధానము చెప్పెదరు. సహజాహార సేవవలన యుక్తవయస్సు రాకుండ కామముపుట్టదు. దుష్టసంకల్పములు గలుగవు. రోగము లెక్కువగానుండుట తిండియెక్కువగాను అధికబలమైనదిగాను తిను భాగ్యవంతులయందే గాననగును. తక్కువతిండిచే రోగముగలుగదు. ఆయుక్షీణమునుగాదు. శక్తిహీనముకూడ గలుగదు. పాటుపడు కూలీలయందే బలమైనవారును, చాలకాలము బ్రతుకువారునుగలరు. వీనినన్నిటినిబట్టి మనుష్యుడు సహజాహారిగా మారక యారోగ్యమును బొందలేడు. గాన సహజాహారమెట్టిదో నిర్ణయించవలెను. సమస్తమైన జీవకోటికిని తాము నివసించు ప్రదేశమునందు కావలసినంత యాహారము లభించుచున్నది. అట్లే మనుష్యునకును దాను నివసించు ప్రదేశమునందు విశేషశ్రమలేకుండ నేకాలమందే శాకములు, పండ్లు దొరకునో అవియే సేవింపవలసిన సహజాహారములని చెప్పవలసియుండును. మిక్కిలి శీతలదేశములందు చెట్టుచేమలు బయలుదేరవు. అవి నివసించుటకు తగినవికావు. గాన వానిని విడచి సస్యసమృద్ధిగల తావులయందే మనుష్యులు చేరియున్నారు. ఈ ప్రదేశములందుగూడ సహజముగ పెరుగు శాకములను ఫలములనేగాక యితరప్రదేశములందు పెరుగువానిని తమ తెలివితేటలచే పెంచుచున్నారు. ఇట్టిపదార్థములుకూడ అసహజములనియే చెప్పవలెను. మనుజుని నాగరికతతోబాటు సస్యములు, పండ్లు, మనుష్యుడుతినుజంతువులు పూర్తిగా మారియున్నవి.

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
క్షయ	0 12 0	0 8 0
శుక్లనష్టము	0 12 0	0 8 0
మలబద్ధకము	0 12 0	0 8 0

వేదాంతము, ఇతరములు

ఋషిజీవనప్రకాశము	0 4 0	0 3 0
స్త్రీలవ్రతము	0 2 0	0 1 0
ఆదర్శసుఖజీవనము	1 0 0	1 0 0
మహాయోగము	0 12 0	0 8 0
నిర్విచారజీవనము	0 12 0	0 8 0
యుక్తిప్రకాశము	0 8 0	0 5 0
రామతీర్థస్వామివేదాంతోపన్యాసములు		
1 భాగము	0 8 0	0 5 0
2 భాగము	0 8 0	0 5 0

వ్యాయామము

	ఇతరులకు	చందాదార్లకు
అనుభవయోగాభ్యాసము	1 4 0	1 4 0
సూర్యనమస్కారములు	0 4 0	0 4 0
డిటో. పటములు	0 2 0	0 2 0

ప్రకృతి వెనుకటి సంపుటములు

ప్రకృతి 4,5,6,7,11 సంపుటములు		
ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	1 8 0
	చందాదారులకు	1 2 0
ప్రకృతి 12,13.14,15 సంపుటములు		
ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	3 0 0
	చందాదారులకు	2 8 0
ప్రకృతి 16 సంపుటము	ఇతరులకు	1 4 0
	చందాదారులకు	1 0 0
17 సంపుటము	ఇతరులకు	3 4 0
	చందాదారులకు	3 0 0

After all we have decided to publish

Dr. BABBITT'S

HUMAN CULTURE AND CURE

IN 5 PARTS **IN 1 VOLUME**

The Standard work on Chromopathy, which is not available to the public for a long time

Part I	Philosophy to Chromopathy and apparatus.
Part II	Sexualogy and Sociology.
Part III	Psychology and Mental Healing.
Part IV	Nervous system and Insanity.
Part V	Diseases of organs and Cure

576 Pages 150 Illustrations

Will be printed on heavy antique paper and bound in cloth

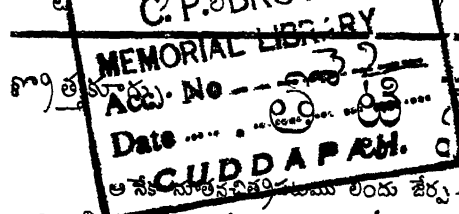
Pre-publication price (To be paid in advance) .... Rs. 10

Post-publication price .... Rs 20

For detailed prospectus apply to:—

The Chromopathic Institute,

Andhra Grandhalaya Press Buildings,
BEZWADA.



Edited, Printed & Published at the Andhra Grandhalaya Press, By Dr. P. VENKATARAMAYYA
PRAKRITI OFFICE, BEZWADA.